SETTEMBRE 2019

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani



Pennoni gratinati con ratatouille pag. 73

LA cotoletta CAMBIA look

+ 30 idee con porcini e finferli

110 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito

Scopri otto primi golosi con le verdure estive

pesce **AZZURRO** PROTAGONISTA **del secondo**

& GHIACCIOLI A TUTTA frutta *da fare in casa*

sughi

mediterranei per la pasta

Anno 3 - N.9 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI

GRUPPO MONDADORI

IN EDICOLA IL 17 AGOSTO 2019


"le nostre Stelle"
Prova il nuovo Tornado
"le nostre Stelle"
UTZ Certified
cacao
Questa certificazione supporta la coltivazione sostenibile di cacao, garantendo l'utilizzo di migliori pratiche agricole rispettose dell'uomo e dell'ambiente.
"le nostre Stelle"
Dolciando
Tornado
4 Coni Gelato
280g ℮
con latte fresco Italiano
scopri tutta la linea in esclusiva da Eurospin
Panna
Amarena
Caffè
eurospin.it
EURO Spin
La Spesa intelligente



benvenuti in **redazione**

Settembre, mese di mezzo. L'estate non è finita, ma l'autunno è alle porte. Con una luce più dolce e una temperatura piacevole, si ha ancora voglia di spuntini facili e freschi, ma al contempo si fa avanti il desiderio di piatti più "caldi" e confortanti. Così abbiamo dedicato il giornale a questa sorta di ora blu stagionale, in un matrimonio d'amore tra sfizi adatti al solleone e manicaretti capaci di consolare dalle grandi piogge. Il nostro poster (pag. 62), per esempio, parla di due ingredienti anticaldo per natura: l'acqua e la frutta, che insieme danno vita a spettacolari (e genuini) ghiaccioli fai-da-te. Ce n'è per tutti i gusti, tra cui quello al mojto che fa pure da aperitivo. Sempre in tema estivo, c'è la sfida gastronomica (pag. 24) tra Aurora, Manuel e Giovanni, che si confrontano in una lotta all'ultima caprese: sapienti rivisitazioni dove il classico "mozzarella e pomodoro" si trasforma in un raviolo, in una crema salata e in una frittura. Poi c'è lo spiedino party (pag. 32) per una grigliata fuori porta, con l'immancabile salamella (ma avvolta nella piadina), le irresistibili alici ai capperi e una gustosa proposta veg. Se invece la giornata è freschina e si fa avanti un sentore autunnale, ci si consola cucinando porcini e finferli in ben 30 modi diversi, tra primi, secondi contorni e conserve. Oppure il piatto universalmente più amato: la cotoletta! Che qui (pag. 34) è arricchita da tanti complementi capaci di renderla ancora più appetitosa. E se la pioggia cadesse proprio nel weekend? Niente paura. C'è il menu della domenica con fichi, uva e nocciole, che rimette in pace con il mondo.

Cristiana Cassé, giornalista

STELLE e padelle

Saturno da Capricorno ti spinge a una **riflessione profonda** e ti cimenti con un bel restyling esistenziale. Ora ragioni in orizzontale (ricerca di senso) più che in verticale (lista delle priorità): per un segno pragmatico come il tuo è una rivoluzione! Marte, poi, ti riempie di energia. Ti lanci in spese e imprese (anche amorose) spregiudicate. Con la **stessa disinvoltura** scegli piatti barocchi e ricette elaborate, abbandonando il solito menu calibrato a digestione programmata. Finalmente ti lasci andare. Bravo, non te ne pentirai! Visto che sei neofita dello sgarro, però, vai per gradi. ***S.B.***

VERGINE ♍
dal 24 agosto al 22 settembre

Riflessivo e **metodico** ora Il **rischio** ti intriga e sei più **dandy** che mai

sommario

settembre



24
Le sfiziose polpette capresi reinterpretano la tradizionale insalata campana





62
Ghiaccioli fai-da-te alla frutta per smorzare il caldo di settembre

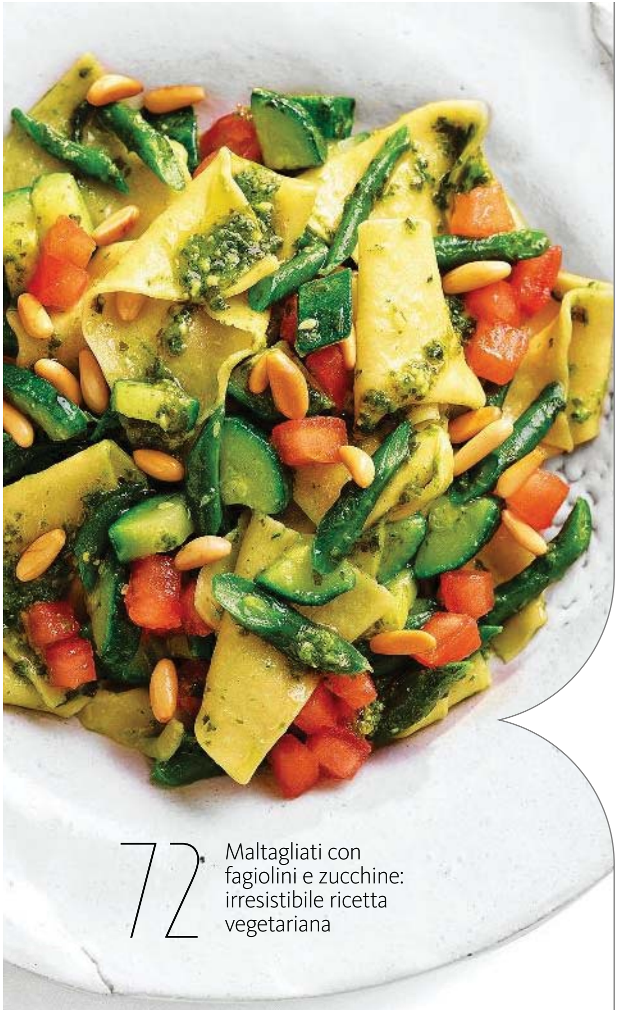
I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

14 kg
DI FRUTTA
zuccherina, fresca, gustosa in ricette dolci e salate

25 kg
DI FUNGHI
PORCINI E FINFERLI, I PROTAGONISTI DEL MESE

E ANCORA 7 KG TRA POMODORI, MELANZANE E PEPERONI PER CELEBRARE L'ESTATE



72 Maltagliati con fagiolini e zucchine: irresistibile ricetta vegetariana

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Piatti unici

Primi

Secondi

Contorni e conserve

Dolci

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

DI STAGIONE

Peperoncini piccanti ripieni di tonno, alici e capperi

Golose chicche da gustare in un sol boccone! ***https://ricette.giallozafferano.it/peperoncini-piccanti-ripieni-di-tonno-alici-e-capperi.html***





DESSERT GOLOSO

Torta allo yogurt

Lo yogurt greco, più denso, cremoso e anche meno acido di quello classico, è l'ingrediente base di questa torta soffice, leggera e con un fresco sentore dato dalla scorza di limone. Insomma, il dolce perfetto per una colazione sana e nutriente o per una merenda... senza merendine! ***https://ricette.giallozafferano.it/Torta-soffice-allo-yogurt.html***

sui social



PIÙ CLICCATA SU FACEBOOK

Pasta alla zozzona

Un piatto che è la sintesi dei grandi primi romani. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/688091411625653***

RICETTE IN UN MINUTO

Torta di fichi

Frutti polposi tuffati in una scioglievole pasta frolla. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/10155190434886896***





SU YOUTUBE

Risotti cremosi: 4 ricette facili e veloci

Dai gusti più delicati agli accostamenti più decisi. ***https://www.youtube.com/watch?v=JOxawGY46Js***

prossimamente

GLI SNACK

Cracker di lupini

CROCCANTI, SFIZIOSI, DAL GUSTO INSOLITO



I PASTICCINI

Bocconotti

DOLCETTI ABRUZZESI FARCITI CON UNA DELIZIOSA CONFETTURA DI UVA NERA





Un gusto che conquista.

È risaputo che il segreto delle migliori confetture è nella natura. Frutta di prima qualità e un'attenta lavorazione della materia prima che da Darbo viene tramandata e perfezionata di generazione in generazione. E il gusto non mente. Fatevi conquistare dalle squisite confetture Darbo. Per maggiori informazioni sulle nostre confetture visitate **www.darbo.com**

d'arbo Naturrein

Il pieno sapore della natura.

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

approfittare delle ricche delizie che l'orto regala in questa stagione ancora calda, ma non più rovente



PRUGNE STANLEY

Succose, zuccherine e leggermente acidule, sono tra le varietà più tardive di questo squisito frutto estivo, chiamato anche susina. Provengono in origine dal Nord America, ma sono tra le più coltivate in Italia.
Acquisto Si distinguono per la forma ovoidale e le dimensioni medio grandi. La polpa è soda e di colore giallo, mentre la buccia è viola scuro. Non insospettirti se il frutto presenta una patina biancastra, anzi: si tratta di una protezione naturale e la sua presenza indica che è stato trattato con cura. Evita invece i frutti troppo grossi: potrebbero essere poco saporiti.
Utilizzo Sono perfette nelle macedonie, per la preparazione di confetture e composte, ma anche per succhi, sciroppi e liquori. Sono le più utilizzate per la disidratazione. Ricche di zuccheri e potassio, sono antinfiammatorie, antiossidanti e hanno proprietà lassative (quindi meglio non esagerare). Vengono impiegate anche nella cosmesi per la produzione di maschere emollienti.

CHI ENTRA E CHI ESCE

uva, funghi, noci, mandorle, nocciole
pomodori, ravanelli, pesche e nettarine



SUGARELLO low cost

Non è noto come altre specie (spesso d'allevamento) presenti tutto l'anno, eppure costa poco, si cucina facilmente ed è tipico dei nostri mari in questa stagione.
Proprietà Presenta le ottime caratteristiche nutrizionali del pesce azzurro, di cui fa parte: è ricco di proteine, omega 3, vitamina A e sali minerali, come sodio, potassio, calcio e fosforo.
Acquisto Ha forma allungata, colore grigio verde bluastro sul dorso e argenteo sul ventre. Se di taglia piccola, pesa circa 200 g.
Utilizzo Di piccole dimensioni, è ottimo in guazzetto o alla griglia. Se più grande, si fa bollito oppure lessato e accomodato con sughetti, olive e altri ingredienti.

fagioli BORLOTTI freschi

Se i fagioli secchi sono disponibili tutto l'anno, quelli nel baccello sono un regalo di fine estate. E i borlotti sono quelli più semplici da trovare al mercato. Quando li acquisti, verifica che siano turgidi e compatti, con colori vivaci. Per cucinarli apri il baccello, sgranali, sciacquali e preparali subito. Il tempo di cottura è di circa 35-40 minuti: puoi lessarli, scolarli e servirli in insalata con un filo d'olio extravergine, oppure cucinarli stufati o in umido. Se non li consumi subito, mettili in un sacchetto di carta e conservali in frigo per un paio di giorni.



Tante proteine
In 100 g di fagioli freschi cotti
5,7 g

Più digeribili
Lessa i fagioli con un cucchiaino di bicarbonato: questo rende la buccia più morbida e facilmente assimilabile. In cottura aggiungi a piacere foglie di alloro, salvia o semi di finocchio: danno un buon sapore e contrastano la formazione dei gas.

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici



INSALATA DI RISO INTEGRALE

https://ricette.giallozafferano.it/Insalata-di-riso-integrale.html

@Luca: Io non ho mai assaggiato i semi di zucca, che sapore conferiscono al piatto?

@Giallozafferano: I semi di zucca tostati aggiungeranno una gradevole nota sapida e croccante a questa insalata!

Crema al latte di cocco

https://ricette.giallozafferano.it/Crema-al-latte-di-cocco.html

@Valeria: Vorrei usare questa crema per farcire un pan di Spagna, che tipo di bagna mi consigliate?

@Giallozafferano: Ciao, una bagna al rum sarà perfetta per il tuo dolce!

Arista di maiale con confettura di pomodori

https://ricette.giallozafferano.it/Arista-di-maiale-con-confettura-di-pomodori.html

@Fabiana: Perché si usano le zucchine baby e non le più comuni zucchine?

@Giallozafferano: Abbiamo preferito consigliare le zucchine baby perché sono particolarmente dolci e tenere, perfette come contorno!





MELANZANE A BECCAFICO

https://ricette.giallozafferano.it/Melanzane-a-beccafico.html

GIUSY: NON AMO MOLTO L'UVETTA. CON COSA POSSO SOSTITUIRLA PER CONFERIRE SEMPRE UN SAPORE AGRODOLCE? GRAZIE

GIALLOZAFFERANO: CIAO, NON È SEMPLICE TROVARE UNA SOSTITUZIONE CHE RICORDI LO STESSO GUSTO. PUOI OMETTERE L'UVETTA E AGGIUNGERE UN PO' DI SCORZA D'ARANCIA ALLA PANATURA! IN ALTERNATIVA, PUOI RIDURRE A DADINI MOLTO PICCOLI DELLE PRUGNE O DELLE ALBICOCCHE DISIDRATATE.

Dolce panna e fragole

https://ricette.giallozafferano.it/Dolce-panna-e-fragole.html

@Sara: "Ciao, c'è un'alternativa alla crema realizzata con sola panna?

@Giallozafferano: Potresti preparare una crema, unendo metà dose di panna e metà di ricotta vaccina. Otterrai una farcia più leggera e delicata, fresca e morbidissima!

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***



porcini & finferli

Un'idea al giorno

per un mese all'insegna dei più prelibati tra i funghi. Tanti consigli e tante ricette per conoscerli, sceglierli e cucinarli gustando tutto il sapore del bosco d'autunno

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI**
RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

I MAGNIFICI 4
Esistono quattro varietà di porcino: oltre a quello comune si trovano l'estivo, il bruno e il nero. Quest'ultimo (*Boletus aereus*) è il più pregiato e si riconosce dal cappello di colore molto scuro, quasi nero.

10 TIPI DI BONTÀ
La varietà più pregiata di finferli (ne esistono circa una decina) è quella denominata *Cantharellus cibarius*, che si riconosce dal gambo biancastro con sfumature gialle. Sono molto apprezzate anche le varietà *cinereus* e *melanoxeros*.

COMFORT FOOD d'autunno

Non chiamateli ortaggi o verdure, i funghi appartengono a un regno tutto loro, quello dei *Fungi* o *Miceti*, di cui porcini e finferli sono tra gli esemplari più eminenti. Queste prelibatezze sono una vera e propria consolazione culinaria nell'estate che sta finendo. In tavola, come si vede nelle nostre ricetta, si presentano a ogni portata e si accompagnano a tutto, dalle castagne ai crostacei, dalla pasta alla polenta. Per scegliere bene, anche nel caso dei funghi, è meglio mangiare italiano, ma sul mercato si trovano spesso finferli, e soprattutto porcini, che arrivano dall'Europa dell'est; oltre alla freschezza e alla qualità, bisogna quindi fare attenzione anche al prezzo che, in questo caso, deve scendere anche del 40%.



1

PORCINI Appartengono alla famiglia dei *Boletus* e sono i più versatili in cucina. Si trovano freschi da estate inoltrata all'autunno e presentano con un gambo tubolare biancastro e un cappello marrone che arriva fino a 35 cm di diametro. Hanno un profumo molto caratteristico, detto "fungino", un sapore delicato con tendenza dolce. Oltre che sughi, nei risotti, con la polenta, sono ottimi crudi.

2

FINFERLI Conosciuti anche come "galletti" o "gallinacci" (mentre il nome scientifico è *Cantharellus*), sono i funghi i più ricercati dopo i porcini. Si trovano freschi da giugno a inizio autunno. Sono riconoscibili per la forma a imbuto del cappello e i bordi lamellati. Di colore che va dal giallo pallido al giallo uovo, hanno un sapore che ricorda la pesca matura. Sono ottimi nel risotto, come contorno e per condire la polenta.

come VANNO preparati

Per pulirli, raschia la parte inferiore del gambo con un coltellino e pulisci il resto con uno spazzolino a setole dure o un telo umido; i cappelli dei porcini devono essere passati con carta da cucina inumidita; dai finferli bisogna eliminare accuratamente con uno spazzolino tutto il terriccio tra le lamelle.

Per trifolarli, scalda in una padella 5 cucchiai di olio, fai dorare 1 spicchio d'aglio spellato, poi unisci 500 g di funghi, falli cuocere per 10 minuti; salali e pepali, elimina l'aglio, aggiungi un ciuffo di prezzemolo tritato, mescola e servi.

consigli

In negozio

Quando li acquisti, oltre al fatto che non siano ammaccati o mollicci, controlla che non siano bagnati: l'acqua (oltre ad aumentarne il peso) ne accelera il degrado e di conseguenza diminuisce il tempo di conservazione.

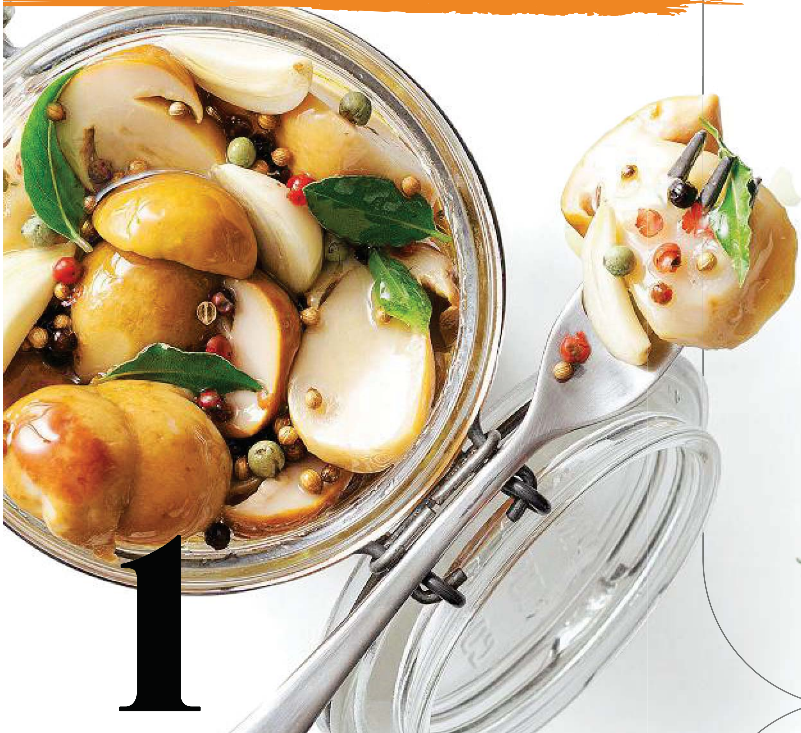
In dispensa

I porcini freschi vanno conservati in un luogo fresco e asciutto e consumati al massimo il giorno dopo l'acquisto; i finferli si conservano al fresco fino a 3 giorni. Dopo una veloce scottatura si possono tenere in freezer per circa 3 mesi.

Il porcino ha questo nome perché gli antichi Romani lo chiamavano "suillus", cioè maialino, a cui lo davano come alimento

80% VALORE BIOLOGICO

Nonostante i funghi freschi siano composti per il 90% da acqua, contengono comunque nutrienti come fibre, zuccheri, sali minerali e vitamine. Da segnalare il loro alto Valore Biologico (l'indice che misura la qualità delle proteine), che raggiunge l'80%, pari a quello della carne di bovino adulto e superiore, per esempio, a quello del pesce (78%), della soia (74%) e dei fagioli (34%); di meglio si trova solo nelle uova (100%) e nel latte (91%).



1

Porcini sott'olio speziati

Preparazione **30 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 vasi da 500 ml**

2 kg di funghi porcini piccoli e sodi - 20 g di zucchero - 1 litro di aceto di mele - 1 bottiglia di Prosecco - prezzemolo disidratato - 8 spicchi d'aglio - 8 foglie di alloro - 1 limone - 1 cucchiaio di semi di coriandolo - olio extravergine di oliva delicato - 40 g di sale grosso - 1 cucchiaio di pepe a 3 colori in grani

Riunisci i funghi puliti in una grande ciotola con poco succo di limone, il sale e lo zucchero, copri con pellicola e metti in frigo per 1 giorno; sgocciola i funghi e strizzali delicatamente. Versa l'aceto e il Prosecco in una pentola, porta a bollore, immergi i funghi e dopo 1 minuto spegni; fai riposare per 4 ore.
Sgocciola i porcini, strizzali ancora e condiscili con 4 cucchiai di prezzemolo disidratato, le foglie di alloro, gli spicchi d'aglio spellati e tagliati a metà, nel senso della lunghezza, il pepe, i semi di coriandolo e abbondante olio. Mescola e suddividi in vasetti di vetro sterilizzati e ben asciutti.
Aggiungi altro olio fin quasi all'orlo, schiaccia delicatamente con il dorso di 1 cucchiaio per eliminare eventuali bolle di aria e chiudi con i coperchi. Conserva in frigo e consuma i funghi entro 3-4 settimane, togliendoli dal frigo almeno 1 ora prima di servire. Accompagnali con salumi, formaggi stagionati e carni alla griglia.

2

Millefoglie di porcini al culatello

Taglia 1 kg di porcini a fettine sottili. Disponili a strati nei piatti, alternandoli a 100 g di culatello a fettine e 100 g di parmigiano reggiano a scaglie. Emulsiona 2 cucchiai di succo di limone, sale, pepe, abbondante erba cipollina tagliuzzata e 6 cucchiai di olio. Condisci le millefoglie con la citronnette e servi. Per 4 persone.



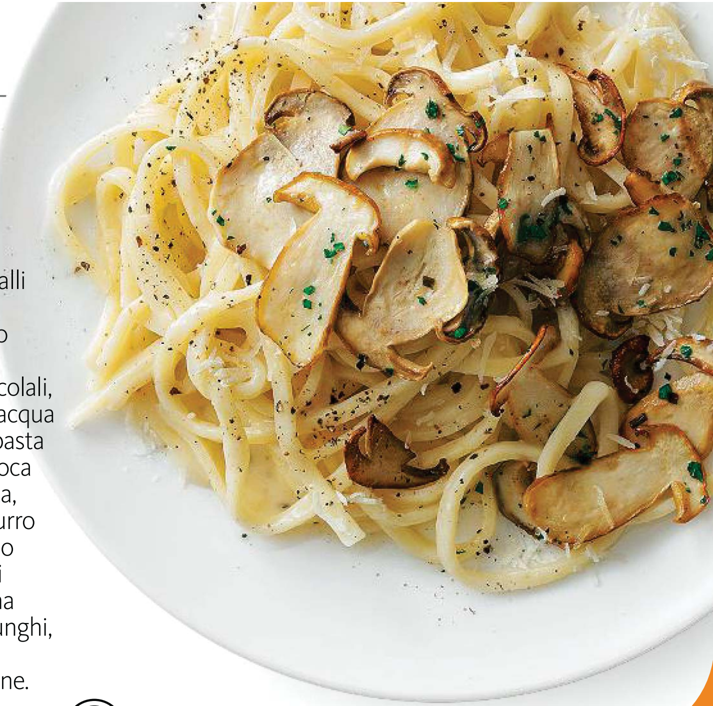
3

Padellata di porcini e salsiccia

Fai saltare 1 kg di porcini puliti e affettati per 2-3 minuti con 1 spicchio d'aglio tritato e poco olio in una padella. Sgocciolali e cuoci 500 g di zucca a cubetti per 10 minuti a fuoco basso. Togli la zucca e fai rosolare 800 g di salsiccia a pezzetti per 4-5 minuti. Riunisci nella padella porcini e zucca, regola di sale e pepe, profuma con prezzemolo tritato e servi. Per 4 persone.







4

Cacio e pepe ai porcini

Pulisci 500 g di porcini, falli trifolare (vedi a pag. 11) e profuma con prezzemolo tritato. Cuoci 320 g di spaghettoni al dente e scolali, tenendo da parte 1 dl di acqua di cottura. Trasferisci la pasta in una padella e unisci poca acqua di cottura per volta, alternandola a 40 g di burro a fiocchetti e mescolando in continuazione. Spegni e amalgama 80 g di grana padano grattugiato e i funghi, continuando sempre a mescolare. Per 4 persone.

5

Fagottini di finferli

Fai saltare 1 kg di finferli puliti e a pezzetti con 1 spicchio d'aglio tritato e olio; sala, pepa e profuma con prezzemolo tritato. Unisci 200 g di fontina a dadini e 100 g di crescenza. Spennella con burro fuso 7 fogli di pasta fillo e taglia ciascuno in 4 quadrati. Disponi 2 quadrati sovrapposti in 12 stampini, distribuisci all'interno funghi e formaggio e chiudi a fagottino. Cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Per 4 persone.



6

Tiella di patate e porcini

Cuoci al dente 1 kg di patate a fettine in abbondante acqua bollente salata. Pulisci 1 kg di porcini, tagliali a fettine e falli trifolare (vedi a pag. 11). Disponi le patate a strati in una pirofila unta con burro, alternandole a grana padano grattugiato, poca panna fresca e i porcini. Cuoci la tiella in forno già caldo a 180° per circa 10 minuti. Fai riposare per qualche minuto e servi. Per 6 persone.



7

Tagliolini ai porcini

Pulisci 500 g di porcini, tagliali a fettine e falli trifolare in una grande padella con burro, aglio tritato, sale e pepe. Porta a ebollizione abbondante acqua, sala e immergi 500 g di tagliolini freschi per 2 minuti. Sgocciolali e trasferiscili ben umidi nella padella, mescola e lascia insaporire per 1 minuto. Per 4 persone.

8

Finferli con polenta

Pulisci 1 kg di finferli e cuocili trifolati, aggiungi 2,5 dl di panna fresca e falla ridurre alla metà. Porta a bollore 1,5 litri d'acqua, sala e cuoci 375 g di polenta istantanea per 5 minuti; spegni e amalgama 100 g di Asiago a dadini. Distribuisci polenta e funghi e servi subito. Per 4 persone.

9

Cappelli alla griglia

Pulisci 4 grossi cappelli di porcini. Scalda una piastra a fiamma media e griglia i funghi 3-4 minuti per parte. Intanto, metti in un barattolo 4-5 cucchiai d'olio, 1 cucchiaio di aceto di mele, 1 spicchio d'aglio tritato con 1 ciuffo di prezzemolo, sale e pepe, chiudi e agita. Irrora i cappelli con la salsina. Per 4 persone.



cavit.it
TRENTINO
Mastri Vernacoli di Cavit
Qualità trentina, tradizione senza tempo
CAVIT TRENTO
MASTRI VERNACOLI
Pinot Nero
TRENTINO DOC
ITALIA
CANTINA VITICOLTORI TRENTINO
CAVIT TRENTO
"Scegli Cavit, bevi responsabilmente"
Mastri Vernacoli di Cavit è la linea che racchiude una gamma di vini tutti da scoprire, come l'elegante Pinot Nero, dal profumo accattivante di piccoli frutti rossi e dal gusto armonico e delicato.
Mastri Vernacoli di Cavit. Maestri della tradizione trentina.
CAVIT
CANTINA VITICOLTORI DEL TRENTINO







11

Sauté di finferli e pomodorini

Salta in una padella a fuoco vivo 500 g di pomodorini a spicchietti con un filo di olio, 1 spicchio d'aglio tritato, poco zucchero, sale e peperoncino; sgocciolali. Taglia 1 kg di finferli puliti a fettine, rosolali nella stessa padella con 1 spicchio d'aglio tritato e poco olio; sala. Riunisci i pomodorini e prosegui la cottura per 1 minuto, mescolando. Profuma con prezzemolo tritato e qualche foglia di basilico. Per 4 persone.

10

Pizza rovesciata con porcini e Asiago

Fodera una teglia di 28 cm di diametro con carta da forno bagnata, strizzata e unta con olio. Copri con 500 g di funghi a fettine, insaporisci con aglio tritato e pepe e completa con 200 g di Asiago a fettine. Copri con 500 g di pasta di pane stesa a disco, rincalzala sui bordi e lascia lievitare per 1 ora. Inforna la pizza alla massima temperatura per 20 minuti. Capovolgila su un piatto e togli la carta da forno. Per 4 persone.

12

Rotolo di patate e funghi

Lessa 1 kg di patate, spellale e passale allo schiacciapatate; amalgama 200 g di farina e 1 uovo. Stendi l'impasto su carta da forno imburrata, in modo da ottenere un rettangolo di 2 cm di spessore. Farciscilo con 1 kg fra porcini e finferli puliti e trifolati (vedi a pag. 11) e 80 g di grana padano grattugiato. Forma un rotolo, aiutandoti con la carta da forno e chiudilo a caramella; fallo sobbollire per 30 minuti. Elimina la carta, taglialo a fette, condisci con burro fuso e grana padano e passa sotto il grill per 5 minuti. Per 4 persone.

13

Mousse di porcini

Pulisci bene 500 g di porcini, tagliali a pezzetti e cuocili trifolati. Frullali freddi con 100 g di ricotta, meglio se di pecora, 2 cucchiai di pecorino grattugiato, le foglie di 1 rametto di timo, sale e pepe. Tosta 8 fette di pane casereccio privato delle croste e spalmale con la mousse preparata. Per 4 persone.

14

Frittelle di finferli

Pulisci 500 g di finferli e tritali grossolanamente con 1 scalogno. Uniscili a 200 g di riso bollito, 1 tuorlo, 1 albume a neve, sale, pepe, noce moscata. Scalda abbondante olio di semi di arachidi in una padella a bordi alti e friggi il composto poche cucchiaiate per volta. Sgocciola man mano le frittelle e salale. Per 4 persone.

15

Terrina ai porcini

Pulisci 1 kg di porcini, tagliali a fettine e cuocili trifolati. Monta 500 g di caprini con poco olio, pepe ed erba cipollina tagliuzzata. Fodera con pellicola uno stampo da terrina di 1 litro di capacità e alterna strati di caprino e funghi. Metti in frigo per 1 ora; rovescia la terrina su un piatto ed elimina la pellicola. Per 4 persone.

16

Pasta noci e finferli

Pulisci 500 g di finferli e cuocili trifolati. Frulla 100 g di gherigli di noce spellati con 250 g di ricotta, le foglie di 1 rametto di maggiorana, 1 spicchio d'aglio a pezzetti, poco sale e una generosa macinata di pepe. Cuoci 320 g di pasta corta al dente, scolala e condiscila subito con i funghi preparati e la crema di noci. Per 4 persone.


DAI PIÙ
GUSTO.
Fallo con
STILE.
LA DROGHERIA
1880
CON MACINELLO
FIOCCHI DI
SALE NERO
DI CIPRO
Abbiamo selezionato i migliori Sali dal mondo per dare ai tuoi piatti un gusto unico. Portali in tavola con i nostri eleganti macinelli, studiati per macinare alla perfezione.
SALE GRIGIO
BRETONE
SALE ROSA
HIMALAYA
SALE INTEGRALE & CURCUMA
LA DROGHERIA
1880
GLI SPECIALISTI DELLE SPEZIE

17

Cotolette di porcini

Pulisci 8 grandi funghi porcini e separa i gambi dai cappelli. Trita i gambi e rosolali in una padella con olio e sale; mescolali con 40 g di pangrattato, 40 di grana padano grattugiato e 1 albume. Riempi l'incavo dei cappelli con il composto, infarinali, passali in 2 uova sbattute e quindi in abbondante pangrattato mescolato con poco aglio e prezzemolo tritato. Friggi le cotolette in abbondante olio di oliva, sgocciolale su carta assorbente da cucina e servile subito. Per 4 persone.



18

Frittatona ai funghi

Pulisci 300 g di finferli e 300 g di porcini e cuocili trifolati (vedi a pag. 11) Sbuccia 500 g di patate, tagliale a fettine di 1/2 cm e lessale al dente in acqua bollente salata; riduci 2 cipolle ad anelli. Rosola cipolla e patate in una padella con poco olio, per 3 minuti. Sbatti 8 uova con sale, pepe, 40 g di grana padano grattugiato e unisci funghi, patate e cipolle. Versa il composto in una teglia rettangolare, foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuoci in forno a 180° per circa 30 minuti. Servi la frittatona tiepida a cubotti. Per 4-6 persone.





19

Cannelloni porcini e robiola

Preparazione **40 minuti**
Cottura **1 ora e 20 minuti**
Dosi per **4 persone**

Per le crêpes: 3 dl di latte - 50 g di burro + quello per imburrare - 150 g di farina - 3 uova - sale
Per la farcitura: 80 g di grana padano grattugiato - 80 g di robiola - 2,5 dl di panna fresca - 1 kg di funghi porcini - 4 patate - 1 albume - sale e pepe

Sbatti le uova con il burro fuso, il latte, la farina setacciata e poco sale; fai riposare la pastella per 30 minuti. Scalda una padella antiaderente di 20 cm di diametro, spennellala con burro fuso e versa 1 mestolino di pastella. Appena la crêpe sarà dorata, girala e cuocila per pochi secondi anche sull'altro lato. Sgocciolala e prosegui allo stesso modo, fino a esaurire la pastella.
Fai ridurre la panna a fuoco basso e incorpora la robiola e metà del grana padano. Pulisci i porcini, tagliali a dadini e trifolali (vedi a pag. 11). Lessa le patate per 40 minuti, spellale, passale allo schiacciapatate, quindi amalgama i funghi, sale, pepe, l'albume e il grana padano rimasto.
Distribuisci il composto di funghi e patate sulle crêpes e arrotolale a cannellone. Disponile in una pirofila imburrata e coprile con la salsa alla panna preparata. Cuoci in forno già caldo a 180° per 15 minuti e lascia dorare sotto il grill per 2-3 minuti.

30 modi per dire



20

Padellata di finferli e gamberi

Pulisci 1 kg di finferli e cuocili trifolati (vedi a pag. 11). Spella 2 spicchi d'aglio e falli appassire in una padella con un filo d'olio e poco peperoncino Unisci 1 kg di gamberi sgusciati, privati del filetto nero sul dorso, lavati e asciugati. Saltali per 1 minuto, riunisci i funghi trifolati e sfuma con 1 bicchierino di brandy, Cognac o rum. Profuma con prezzemolo tritato e servi subito. Per 6 persone.



21

Porcini impanati

Pulisci 1 kg di porcini piccoli e sodi e tagliali a fettine di 3-4 mm di spessore. Passali prima nella farina, poi in 2-3 uova sbattute e quindi in abbondante pangrattato. Scalda abbondante olio di oliva in una padella a bordi altri e friggi i porcini impanati pochi alla volta, in modo che risultino ben croccanti. Sgocciolali man mano su carta assorbente da cucina e salali. Per 4-6 persone.



22

Vellutata di finferli

Rosola in una padella 1 scalogno tritato con poco burro e rosola 500 g di finferli puliti. Pulisci 2 porri e tagliale a fettine sottili; sbuccia 500 g di patate e riducile a dadini. Sciogli 30 g di burro in una casseruola, unisci porri, patate e funghi, rosolali per 1 minuto, versa 1 litro di brodo bollente e cuoci per 20 minuti. Spegni, unisci 1,5 dl di panna, sale, pepe e frulla. Fai addensare per 2 minuti e completa con 20 g di granella di nocciole e crostini di pane. Per 4 persone.

23

Straccetti con porcini

Taglia a listarelle 800 g di scamone di manzo e falle saltare in uno wok con olio e 1 scalogno tritato con 1 rametto di rosmarino per 2-3 minuti. Unisci 500 g di porcini a fettine e prosegui la cottura per 3-4 minuti. Sfuma con 1 dl di vino bianco e regola di sale e pepe. Per 4 persone.

24

Carne salada con finferli

Scalda una grande padella con un filo d'olio e scotta 600 g di carne salada a fettine 30 secondi per parte. Trasferiscile su un vassoio resistente al calore e coprile con 1 kg di finferli puliti e trifolati. Disponi il vassoio in forno caldissimo per 2 minuti. Irrora con poco olio e servi. Per 4 persone.

25

Tartare di manzo e porcini

Pulisci 400 g di porcini e affettali sottili. Alterna in un tagliapasta 200 g di filetto di manzo macinato con 1/4 dei funghi. Premi, sfila il tagliapasta e crea altre 3 torrette. Completa con grana padano a scaglie e condisci con olio, succo di limone, sale e pepe. Per 4 persone.

26

Quiche ai porcini

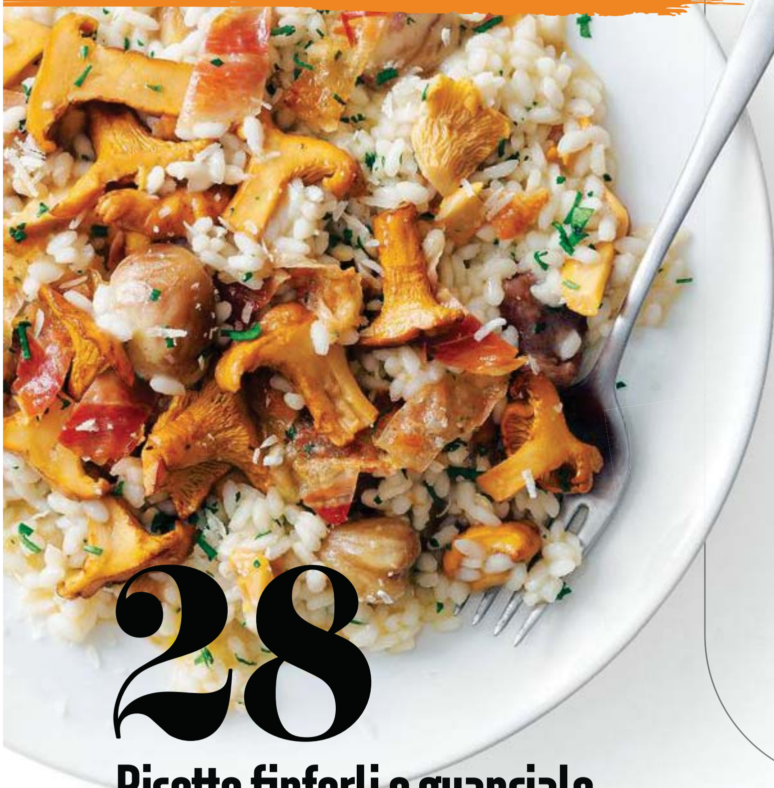
Fodera una teglia con 1 rotolo di pasta brisée pronta, lasciando sotto la carta da forno in dotazione. Mescola 2 uova, 2 dl di panna, 500 g di porcini trifolati, 80 g di pancetta a dadini rosolata, 80 g di gruyère grattugiato, sale e pepe. Cuoci in forno a 180° per 40 minuti. Per 4 persone.

27

Finferli e uova strapazzate

Pulisci 500 g di finferli e falli saltare in una padella antiaderente con 1 cipollotto tritato, sale e pepe. Intanto sbatti 6 uova per pochi secondi con 2 cucchiai di latte, sale e pepe. Versa le uova nella padella e cuoci per 2 minuti, mescolando con una forchetta. Per 4 persone.


SIP AWARDS 2019
DOUBLE GOLD MEDAL
TORNA A SORPRENDERTI.
Bevi responsabilmente.
ELISIR S. MARZANO BORSCI
SUL GELATO, MAI PIÙ SENZA.
Riscopri un piacere inaspettato, prova ad affogare del gelato nel gusto intenso di Elisir San Marzano Borsci. Il suo carattere piacevolmente deciso e l'inconfondibile aroma lo rendono squisito anche sui dolci, delizioso nel caffè o nel latte, ottimo nei cocktail, irresistibile bevuto liscio o con ghiaccio.
CAFFO 1915 GROUP
borsci.com
BORSCI
ELISIR
S. Marzano
TARANTO
LIQUORE



28

Risotto finferli e guanciale

Preparazione **30 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di finferli - 320 g di riso Carnaroli - brodo vegetale - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 scalogno - 1 dl di vino bianco - parmigiano reggiano grattugiato - 80 g di guanciale a listarelle - 16 castagne già cotte, sbucciate e spellate (nei supermercati in confezioni sottovuoto) - burro - olio extravergine di oliva - pepe

Rosola il guanciale in una padella senza aggiungere grassi; quando sarà croccante, unisci i finferli puliti e tagliati a fettine e cuoci per 3-4 minuti. Spegni e profuma con poco prezzemolo tritato.
Trita lo scalogno e fallo appassire a fuoco dolce con 20 g di burro e un filo d'olio in una casseruola. Alza il fuoco, unisci il riso, lascialo tostare per 1-2 minuti e sfuma con il vino caldo; versa 2 mestoli di brodo bollente, mescola e abbassa il fuoco al minimo.
Cuoci il riso per 10 minuti, versando 1 mestolo di brodo quando il precedente sarò evaporato e mescolando a ogni aggiunta. Aggiungi i funghi al guanciale e le castagne a pezzetti e prosegui la cottura per altri 8 minuti, unendo sempre poco brodo bollente per volta. Spegni il fuoco e manteca il risotto con qualche fiocchetto di burro, parmigiano reggiano grattugiato e pepe.

29

Mini soufflé di finferli e castagne

Fai appassire 1 scalogno tritato con 20 g di burro, unisci 400 g di finferli puliti e cuocili per 3-4 minuti; frulla metà dei funghi. Tosta 40 g di farina con 30 g di burro, versa 3 dl di latte freddo e cuoci mescolando, fino a ottenere una besciamella densa. Regola di sale e pepe e unisci 80 g di grana padano grattugiato, tutti i funghi, 2 tuorli, 4 albumi a neve e 6 castagne lessate, spellate e spezzettate e foglie di timo. Versa il composto in 4 cocotte imburrate e infarinate, riempiendole solo per 3/4. Cuoci in forno già caldo a 180° per 18-20 minuti. Per 4 persone.



30

Tagliata con porcini

Pulisci 1 kg di porcini, tagliali a fette spesse, salale e grigliale su una piastra 2 minuti per lato. Trita 150 g di lardo con 2 spicchi d'aglio, gli aghi di 1 rametto di rosmarino e pepe. Griglia sulla piastra 2 fette di controfiletto di manzo di 400 g ciascuna 3-4 minuti per parte. Taglia la carne a fettine di 1/2 cm di spessore e disponile su un vassoio resistente al calore; regolale di sale e spalmale con il pesto di lardo preparato. Disponi sopra i porcini grigliati e metti il vassoio in forno già caldo a 200° per 2 minuti. Per 4 persone.




17% LENTICCHIE ROSSE
fior di loto
HUMMUS BIO LENTICCHIE ROSSE
SENZA GLUTINE & FONTE DI PROTEINE
vegan
33% PISELLI VERDI
HUMMUS BIO PISELLI VERDI
SENZA GLUTINE & FONTE DI PROTEINE
vegan
100% LENTICCHIE
fior di loto
36% CECI BIANCHI
RAVIOLI DI CECI BIANCHI
RIPIENI DI PATATE E ROSMARINO
BIOLOGICI | VEGAN
250 g
Le novità a base di legumi che ti faranno innamorare!
32% CECI BIANCHI
PESTO CECI BIO VEGAN
100% PISELLI VERDI CASERECCE
SENZA GLUTINE VEGAN
RICCHE DI PROTEINE E FIBRE
250g
I ♥ LEGUMI
Scopri un modo nuovo, veloce e versatile di gustare i legumi.
Con Fior di Loto questi piccoli ricchi alimenti diventano protagonisti della tua tavola. Una dose di proteine e fibre da integrare in maniera semplice e originale in una dieta completa ed equilibrata.
www.fiordiloto.it
Dal 1972
fior di loto
Sempre con te
Seguici su

DI **FRANCESCA ROMANA MEZZADRI**

Italia MY LOVE

Tra Meglan, originario dell'Albania, e la nostra cucina è stato subito amore a prima vista. Una passione che lo accompagna ancora oggi e che, nei suoi piatti, si vede e si gusta tutta



Pesce spada alla siciliana

Preparazione **10 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **2 persone**

300 g di pesce spada a fette - 50 g di olive nere denocciolate - 300 g di pomodorini ciliegia - 20 g di pinoli - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava i pomodorini e tuffali per 30 secondi in acqua bollente. Scolali, passali sotto l'acqua fredda corrente e spellali, poi dividili a metà. **Scalda un filo d'olio** in una padella ampia (che possa contenere il pesce). Unisci l'aglio, schiacciato e spellato, e lascia soffriggere per qualche minuto. Aggiungi i pomodorini e cuoci per circa 10 minuti. Nel frattempo, fai tostare i pinoli in una padellina antiaderente a parte, per 2-3 minuti, smuovendoli continuamente. **Taglia le olive nere** a rondelle e aggiungile al sugo. Metti in padella anche le fette di pesce spada, senza sovrapporle, e i pinoli tostati. Regola di sale, condisci con una macinata di pepe e prosegui la cottura per altri 5-6 minuti, girando delicatamente le fette una volta (aiutati con due palette, per non spezzarle). A fine cottura, spolverizza con prezzemolo tritato e servi subito.



Meglan

METTO in foto la tradizione

Arrivato in Italia dall'Albania per studiare, Meglan Xhetani è stato subito conquistato dalle specialità gastronomiche dello Stivale. Le racconta nel blog **Le Bistrò** (https://blog.giallozafferano.it/lebistro/): nato come diario dei suoi esperimenti di cucina italo-albanese, oggi è un progetto sempre più curato nelle ricette, negli impiattamenti e nelle foto, altra sua grande passione: "La cucina, come la fotografia, è arte! Quella italiana è fra le migliori al mondo, con sapori unici e materie prime eccellenti: le stesse che cerco di valorizzare nei miei piatti".



RICONOSCI AL MERCATO IL VERO SPADA

Stai comprando pesce spada (e non una specie simile) se le fibre muscolari sono concentriche, "a cipolla", e l'osso centrale è duro al tatto. Meno pregiati sono lo smeriglio, che ha fibre allungate, e il palombo, entrambi con la vertebra centrale elastica, perché fatta non di osso ma di cartilagine. Guarda anche il colore: lo spada è bianco-rosato, lo smeriglio più scuro, il palombo quasi pallido.

sfida a tre



piccole FANTASIE capresi

DOVE PUÒ ARRIVARE L'ESTRO DEI NOSTRI CAPISQUADRA? TE LO DIMOSTRANO LE INTERPRETAZIONI DELLA CLASSICA INSALATA CAMPANA IN CUI SI SONO CIMENTATI QUESTO MESE. I RISULTATI SONO TUTTI SORPRENDENTI, MA QUALE TI COLPISCE DI PIÙ?

FOTO DI **MAURO PADULA**

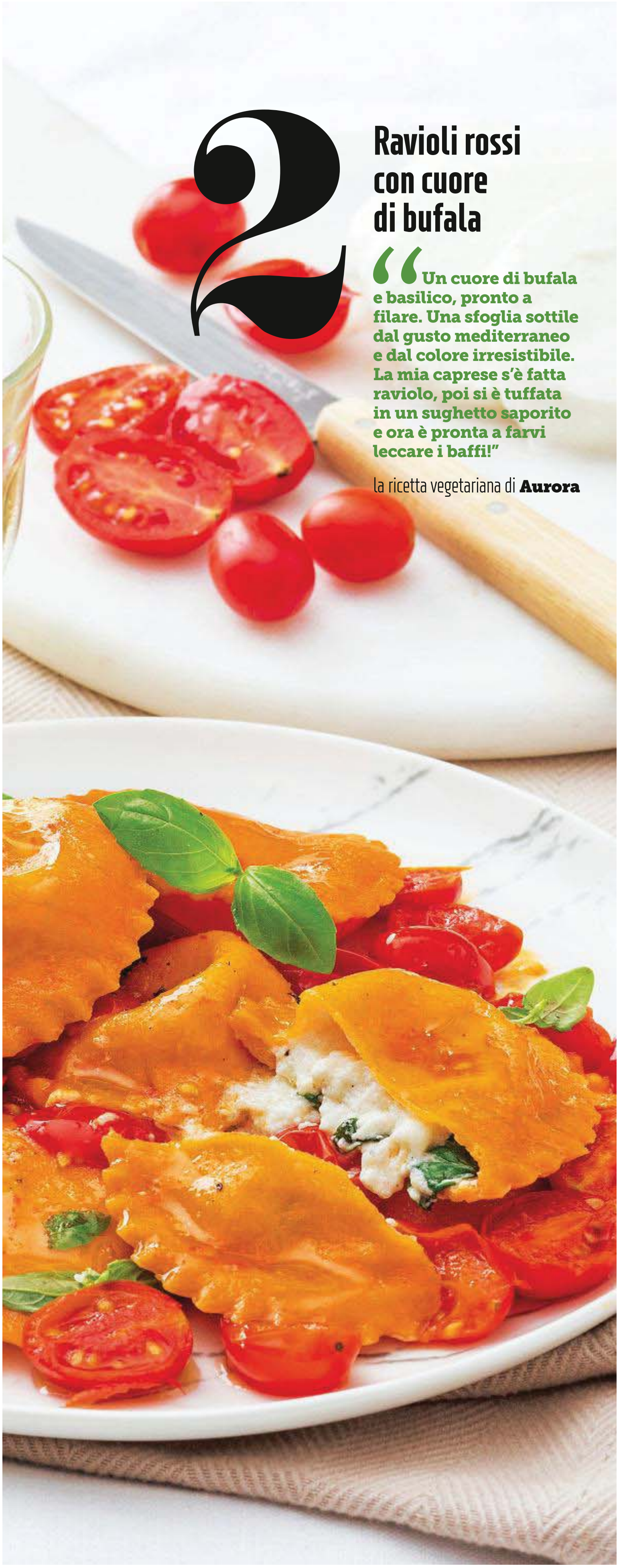
La sfida dello scorso numero, dedicata alla caponata, è stata vinta da Giovanni



1 Polpette capresi

"Annoiato dalla solita caprese? Lo ammetto, può succedere. E allora perché non trasformarla in polpetta e friggerla? Cominciamo!"

la ricetta veloce di **Manuel**



2 Ravioli rossi con cuore di bufala

“Un cuore di bufala e basilico, pronto a filare. Una sfoglia sottile dal gusto mediterraneo e dal colore irresistibile. La mia caprese s’è fatta raviolo, poi si è tuffata in un sughetto saporito e ora è pronta a farvi leccare i baffi!”

la ricetta vegetariana di **Aurora**



Gira pagina e trovi le ricette complete

3 Panna cotta con coulis di pomodori

“La caprese è sinonimo di piatto freddo, quindi ti farò restare pochissimo ai fornelli. Giusto il tempo di prepararne una stuzzicante versione al cucchiaio!”

la ricetta di tradizione di **Giovanni**



Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

1 la ricetta di **Manuel**

Polpette capresi

Per 4 persone
8 pomodorini insalatari (da 60 g l'uno) - 8 bocconcini di mozzarella (25 g l'uno) - 100 g di pangrattato - 100 g di farina 00 - 3 uova - 1 cucchiaio di origano secco - olio di semi di girasole - basilico - sale
Per condire: 100 g di aceto balsamico

Lava e taglia a metà i pomodorini. Con l'aiuto di un coltellino privali della polpa. Riempili con un bocconcino di mozzarella: sono perfetti quelli da 25 g perché stanno comodi nei pomodori.
Sguscia le uova in una ciotola, sbattile con una forchetta e aggiungi un pizzico di sale; sistema la farina e il pangrattato in due piatti e poi comincia a impanare i pomodorini ripieni passandoli prima nella farina, poi nelle uova e infine nel pangrattato. Per dare un tocco caprese, aromatizza il pangrattato con l'origano secco. Passa due volte le polpette nelle uova e nel pangrattato per scongiurare la possibilità che si aprano in frittura.
Friggi le polpette in abbondante olio per 3 minuti, una per volta, facendo attenzione che l'olio non superii i 160°, così la mozzarella avrà il tempo di sciogliersi. Nel frattempo fai ridurre a fuoco medio l'aceto. Spegni quando si sarà dimezzato e farà le bollicine in superficie. Servi le polpette caldissime, con qualche fogliolina di basilico e l'aceto balsamico ridotto.



Preparazione 30 min.

Cottura 10 min.

2 la ricetta di **Aurora**

Ravioli rossi con cuore di bufala

Per 4 persone
250 g di farina - 2 uova - 30 g di concentrato di pomodoro - semola di grano duro per spolverizzare - 360 g di mozzarella di bufala - 150 g di ricotta di bufala o vaccina - 35 g di parmigiano reggiano - basilico - sale - pepe
Per il sugo: 300 g di pomodori datterini - 40 ml di olio extravergine d'oliva - 1 spicchio d'aglio - basilico - sale - pepe

Trita la mozzarella e raccoglila in un colino a sgocciolare. Intanto fai la pasta: sbatti le uova con il concentrato e versale al centro della farina disposta a fontana. Amalgama con la forchetta e poi impasta a mano per 10 minuti. Ottieni una palla liscia, coprila con la pellicola e falla riposare per 30 minuti.
Riunisci in una ciotola la bufala scolata, la ricotta, il parmigiano, tanto basilico spezzettato, sale, pepe e mescola. Spolverizza la spianatoia con la semola e tira la pasta fino allo spessore di 2 mm. Dividila in 2 parti, distribuisci su una il ripieno diviso in 24 mucchietti e ricopri con l'altra. Fai aderire la sfoglia tra un mucchietto e l'altro facendo uscire l'aria in eccesso, quindi coppa i ravioli con uno stampino.
In una padella fai cuocere per 5 minuti i pomodorini tagliati per il lungo con l'olio, l'aglio, tanto basilico e sale. Cuoci i ravioli pochi minuti in acqua bollente salata; scolali direttamente nella padella, falli saltare nel sugo e profuma con il pepe.

Vota la tua ricetta preferita

Quale caprese preferisci?
Puoi votarla su www.giallozafferano.it



Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

3 la ricetta di **Giovanni**

Panna cotta con coulis di pomodori

Per 4 persone
250 ml di panna fresca - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 rametto di basilico - 4 g di gelatina in fogli - sale - pepe bianco
Per la coulis: 200 g di pomodori datterini - 5 g di zucchero di canna - 1 cucchiaino di aceto di mele - 1/2 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale
Per guarnire: basilico

Versa la panna in una ciotola e unisci il rametto di basilico (foglie e gambo) spezzettato a mano. Copri con la pellicola e lascia per almeno 30 minuti in frigo (meglio tutta la notte).
Metti in ammollo la gelatina 10 minuti in acqua fredda e versa la panna in un pentolino. Scalda fino a sfiorare il bollore e filtra subito la panna in un colino. Unisci la gelatina scolata, il parmigiano grattugiato e mescola rapidamente per sciogliere bene; regola di sale e pepe. Dividi la crema in 4 bicchierini e ponili in frigo per almeno 1 ora.
Fai scaldare un pentolino con un giro d'olio e l'aglio privato dell'anima. Unisci i pomodorini tagliati a pezzi e fai insaporire per 1 minuto, poi sfuma con l'aceto, aggiungi lo zucchero, sale e 60 ml di acqua e lascia cuocere per 5 minuti. Passa il mix con il passaverdure; se la purea che ottieni è molto liquida, rimettila sul fuoco per farla restringere prima di versarla sulla panna semi rassodata. Tieni tutto in frigo per 2 ore prima di servire e completa con foglie di basilico.



Qualità certificata, per darti anche il gusto della tranquillità.
L'Olio Carli è sempre accompagnato da un Certificato di Garanzia con la nostra firma. Un impegno preciso, preso in prima persona, per assicurarti l'eccellenza di un Olio unico e darti anche il gusto della tranquillità.
Apri casa al gusto Carli.
FRATELLI
Carli
DAL 1911
oliocarli.it 01837080
CP499ITA_0819CC_IT_O_C

Invito al Törggelen

Un'antica tradizione che richiama ogni anno in Alto Adige/Südtirol amanti della vita e buongustai!



©IDM Alto Adige_Alex Filz (3)

Nelle ultime assolate giornate d'autunno non c'è nulla di più bello che incamminarsi tra boschi, vigneti, pascoli e fermarsi presso un Hofschank (maso con mescita) o un Buschenschank (osteria contadina) che da fine settembre all'inizio dell'Avvento apre le proprie stuben per l'antica usanza del "Törggelen". In un'atmosfera allegra e conviviale potrete gustare il Süßen, il succo d'uva dolce non ancora fermentato, insieme a speck, Kaminwurzen (salamini affumicati), Schüttelbrot (pane di segale croccante) e ad altre specialità come Schlutzkrapfen (mezzelune ripiene di ricotta e spinaci), canederli, salsiccia contadina con crauti, zuppa d'orzo, tipici Krapfen altoatesini ripieni di marmellata, e caldarroste, qui chiamate Keschtn. Un'occasione molto invitante per godersi qualche giorno di vacanza in una regione meravigliosa, con tantissime giornate di sole l'anno, ospitale, multiculturale e con un'offerta ricettiva adeguata ad ogni esigenza.



©IDM Alto Adige_trickytine

Nella valle del Törggelen

Questa antichissima usanza ha origine in Valle Isarco. Intorno a Chiusa, conosciuta in tedesco come Klausen, i contadini, terminata la vendemmia, si incamminavano da un torchio all'altro - Torggl è il torchio usato per pigiare l'uva - per assaggiare il vino novello e scambiarsi le opinioni. Chiusa, chiamata anche la "capitale del Törggelen" e uno dei "Borghi più belli d'Italia", è il punto di partenza ideale per un'escursione sul Keschtnweg, il famoso Sentiero del Castagno, passeggiata ideale dove poter associare il piacere di camminare a quello di gustare la tradizione del Törggelen.

Snodandosi per 60 km sui pendii soleggiati tra Bolzano e Bressanone, il sentiero attraversa boschi di latifoglie dalle mille sfumature autunnali e castagneti secolari. Ben segnalato, invita a lunghe passeggiate e a ricaricarsi di nuove energie con l'immancabile spuntino in una delle tante trattorie che permettono di vivere l'esperienza del Törggelen disseminate lungo il tracciato. Il Keschtnweg è accessibile anche da Velturno che, circondata da 3000 piante di castagno, celebra dal 19 ottobre al 10 novembre 2019 questo frutto da sempre importante nell'economia locale. Le Settimane della Castagna non sono solo la sagra di questo frutto ma prevedono un programma di eventi con visite guidate, escursioni all'insegna del Törggelen, corsi di cucina locale, mercati contadini, concerti, degustazioni di vini e di specialità a base di castagne. Per non perdere alcun appuntamento viene in vostro aiuto la Chiusa Card, la quale offre l'utilizzo gratuito dei mezzi pubblici e molti altri servizi.

Il gusto della tradizione con vista sulle Dolomiti

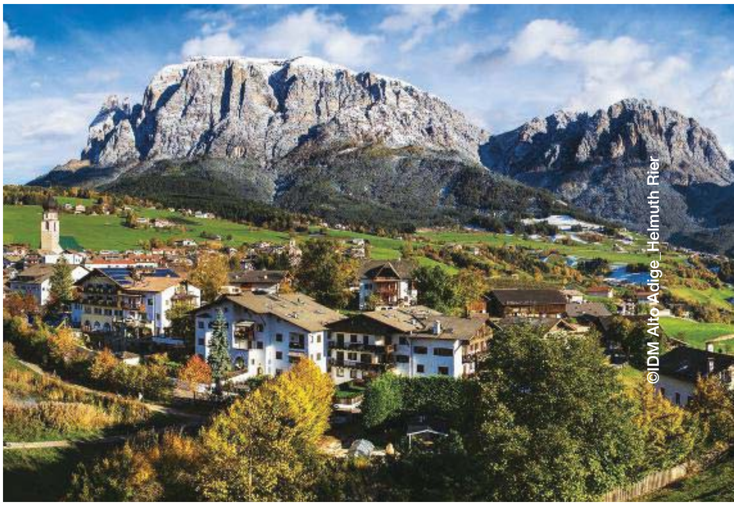
Se desiderate gustare questa tradizione con vista sulle Dolomiti niente di meglio dell'Alpe di Siusi. L'area si estende ai piedi dello Sciliar che fa parte delle Dolomiti Patrimonio mondiale UNESCO. Anche qui la tradizione del Törggelen invita ad escursioni con soste presso gli Hofschank e Buschenschank per assaporare caldarroste, salamini e speck sorseggiando mosto dolce o vino novello immersi nella piacevole atmosfera autunnale. Nell'area l'ospitalità è un'arte antica, c'è solo l'imbarazzo della scelta dove risiedere: Castelrotto, il paese più grande del comprensorio, ha un





ricco centro storico e fa anche parte dei "Borghi più belli d'Italia"; Siusi allo Sciliar, pittoresco paesino di montagna scoperto agli inizi del 19° secolo da aristocratici ed artisti russi; Fiè allo Sciliar, in una magnifica posizione panoramica, è famoso per i bagni di fieno e per una viticoltura di antica tradizione testimoniata dai masi edificati sui ripidi vitigni. Molto suggestivo è l'itinerario circolare del Sentiero dei Masi che, superati gli antichi masi di Aica e alcune osterie contadine, si immerge in vigneti, castagneti e frutteti. Adatto anche a famiglie con bambini e accessibile da più punti, oltre a costeggiare un mulino funzionante e il museo contadino, offre viste superbe sulla Valle Isarco, il Renon, Collepietra e Fié allo Sciliar.

www.klausen.it/toerggelen-tradizionale
www.seiseralm.it/toerggelen



ARRIVARE E MUOVERSI IN ALTO ADIGE

Con i treni DB-ÖBB EuroCity si raggiunge Bolzano e l'Alto Adige, grazie a cinque collegamenti giornalieri con partenze ogni due ore da Bologna, Venezia e Verona. Tariffe in offerta a partire da 9,90 euro. I ragazzi fino a 14 anni non pagano se accompagnati da un genitore o da un nonno.
www.megliointreno.it

Con la **Mobilcard Alto Adige** (7, 3 giorni o 1 giorno) è possibile utilizzare illimitatamente tutti i mezzi pubblici del Trasporto Integrato Alto Adige. Maggiori informazioni su **www.mobilcard.info**

Vari **guest pass** inclusi nel prezzo di molte strutture ricettive si basano sulla Mobilcard permettendo di usare illimitatamente i mezzi di trasporto pubblici e di fruire di servizi ed esperienze aggiuntivi. Maggiori informazioni presso le Associazioni Turistiche o direttamente presso le strutture ricettive aderenti.


il Buon Piatto: ricette uniche, gustose ed equilibrate, con ingredienti sani e naturali, per portare con te il piacere della buona tavola in ogni occasione.
Farro, orzo e fantasia
con farro, orzo, peperoni, zucchine, melanzane e carote
il Buon Piatto:
la nuova linea di piatti pronti firmati Insal'Arte.
Scopri tutte ricette su www.insalarte.it
Ci trovi sul banco frigo del tuo supermercato
il Buon Piatto
INSAL'ARTE
OrtoRomi
Farro, orzo e fantasia
ORTOROMI SOC. COOP. AGR. Via Piovega, 55 - 35010 Borgoricco (Pd) | Via Olmo, 34 - 84092 Bellizzi (Sa) www.ortoromi.it
INSAL'ARTE
OrtoRomi
www.insalarte.it

veloce CON GUSTO



ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

"Dopo una lunga giornata da chitarrista-fonico in quel di Rodi, il dopo lavoro era sempre una festa. Immancabile la pita con gyros della mezzanotte, composta da carne, cipolle rosse, patatine, ketchup, maionese e salsa allo yogurt. Sì, lo so, difficile da digerire, ma ero anche molto più giovane!"

e in più...

Pita con pollo fritto

Egò mè lene Manolis! Quel poco di greco che ho imparato me lo tengo stretto. Vuol dire "Io mi chiamo Manuel" e la ricette che segue ti farà venir voglia di partire per la penisola ellenica.

Monda 150 g di **peperone rosso**, 150 g di **peperone giallo** e 100 g di **cipolla rossa**. Taglia tutte le verdure a falde e cuocile a fuoco medio alto in 2 cucchiai di **olio extravergine d'oliva**. Ci vorranno circa 10 minuti. Nel frattempo, pulisci 600 g di **petto di pollo** e taglialo a striscioline. Passalo prima in 50 g di **farina**, poi in 3 **uova** sbattute appena salate, quindi in 50 g di **pangrattato** profumato con un cucchiaio di **origano secco** e mescolato con 50 g di **corn flakes**. Ripeti una seconda volta i passaggi nelle uova e nel pangrattato, così otterrai una panatura ancora più croccante. Una volta cotte le verdure, friggi il pollo in **olio di semi di girasole** mantenendo la temperatura tra i 165° e i 170°. In 3 minuti saranno cotti e dorati al punto giusto. Per la salsa, mescola 100 g di **yogurt greco** con il succo e la scorza di 1 **limone non trattato**, un pizzico di **sale** e uno di **pepe**. Scalda 4 **pite** e farciscile con il pollo fritto, le verdure, la salsa allo yogurt e un po' di **erba cipollina** tagliuzzata. Per 4 pite.



Ottimo anche al forno
Invece di friggerlo, il pollo sarà allo stesso modo croccante anche cotto in forno. Basterà cuocerlo a 190° in modalità ventilata per 12 minuti.

FOTO DI GIANMARCO FOLCOLINI

spiedino PARTY per tutti

Ghiotti e colorati, in tavola fanno allegria: cotti in forno, alla griglia o al barbecue, sono veloci e si preparano in anticipo. Resta solo da vedere chi è il più veloce a gustarli!

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **ELENI PISANO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**





Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Di salamelle e piada

Per 4 persone

6 salamelle di suino - 3 piadine - 2 peperoni verdi di media dimensione - 4 cipolle di Tropea piccole - origano secco - salsa barbecue - olio extravergine d'oliva - sale

Incidi la pelle delle salamelle ed eliminala; dividi ogni salamella in 4 pezzi regolari. Cuoci in una padella antiaderente i pezzi di salamella per circa 5 minuti, girandoli con due cucchiai o una pinza in modo da non sbriciolarli. Lava i peperoni, tagliali a metà nel senso della lunghezza, elimina il picciolo e i semi interni; lavali. Dividi ogni metà in 4 spicchi, che dividerai ancora in due. Condisci i peperoni con poco olio e mescolali con un cucchiaio. Cuocili su una griglia molto calda 2 minuti per lato; riuniscili in un piatto, salali leggermente e coprili subito con un foglio di alluminio. **Elimina gli strati più esterni delle cipolle** e tagliale prima a metà e poi a quarti. Condisci gli spicchi di cipolla con poco olio, un pizzico di sale e uno di origano. Cuoci gli spicchi di cipolla sulla griglia molto calda per circa 5 minuti e poi mettili da parte. Taglia i dischi di pane ricavando dei nastri larghi quanto i pezzi di salamella; spennella ogni nastro con poca salsa barbecue e disponi alla base di ciascuno un pezzo di salamella. Arrotola il pane, creando un rotolino. Ripeti fino a esaurire gli ingredienti. **Componi 8 spiedini** infilzando su ognuno, nell'ordine, un pezzo di salamella avvolta nel pane, seguito da un peperone e da uno spicchio di cipolla. Ripeti altre 2 volte per spiedino. Cuoci gli spiedini preparati sulla griglia calda 2 minuti per lato, in modo da rendere più croccante il pane. Servi gli spiedi di salamelle tiepidi.



Di zucchine e peperoni

Per 4 persone

4 zucchine di medie dimensioni - 1 limone non trattato - 5 peperoni rossi e gialli - 300 g di pangrattato - 60 g di filetti d'acciuga sott'olio - 1 ciuffo di prezzemolo - 100 g di olive nere snocciolate - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Pulisci le verdure: spunta, lava e taglia le zucchine nel senso della lunghezza a nastro con il pelapatate. Elimina picciolo, semi e nervature dei peperoni e poi taglia la polpa a strisce larghe circa 3 cm. Condisci le zucchine con poco olio e 1 pizzico di peperoncino e, a parte, i peperoni con un filo d'olio. In una padella antiaderente cuoci 2 minuti per lato le zucchine; mettile da parte e cuoci nella stessa padella i peperoni 2 minuti per lato. Lava il limone, grattugia la scorza (solo la parte gialla) e spremi il succo. **Dividi equamente il pangrattato** in due ciotole: in una aggiungi le acciughe ben sgocciolate e sminuzzate, 2 cucchiai di olio, la scorza e il succo di limone filtrato; amalgama il tutto. Spalma con il composto ottenuto i nastri di zucchina, poi avvolgili. Nell'altra ciotola, unisci al pangrattato 1 pizzico di sale, le olive sminuzzate e il prezzemolo tritato. Mescola e disponi il composto di olive lungo le strisce di peperone; avvolgile a rotolino. **Forma gli spiedi** infilzando i rotolini di zucchine e di peperoni, alternandoli. Passa gli spiedi in forno a 180° per 10 minuti.

Di alici al gratin con salsa

Per 4 persone

600 g di alici fresche, aperte e a libro già pulite dal pescivendolo - 80 g di pomodori secchi non conditi - 30 g di capperi sotto sale - 2 limoni non trattati - 1 rametto di timo - farina di mais per impanare - olio extravergine d'oliva

Per la salsa all'aglio: 400 g di yogurt bianco denso, tipo greco - 1 spicchio d'aglio - curcuma in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Sciacqua le alici sotto un filo d'acqua fredda e tamponale appena con carta assorbente perché le carni del pesce azzurro sono molto delicate. Fai il ripieno: dissala i capperi cambiando l'acqua più volte, scolali e tritali con le foglie di timo e i pomodorini secchi; condisci con poco olio. Taglia i limoni a spicchi. **Farcisci ciascuna alice** con 1-2 cucchiaini di composto di capperi e pomodorini e richiudile. Impana le alici farcite e chiuse da tutti i lati, nella farina di mais. Infilza in ogni spiedo 5-7 rotolini di alici, disponi gli spiedi su un foglio da carta da forno e appoggiali su una placca. **Irrora gli spiedi** con poco olio e cuocili a 190° per 10-12 minuti. Intanto prepara la salsa: riunisci in una ciotola lo yogurt, lo spicchio d'aglio spellato e grattugiato, 1 cucchiaino di curcuma, 1 pizzico di sale e un filo d'olio; mescola bene. Infilza negli spiedi caldi uno spicchio di limone e accompagnali con la crema di yogurt.





8 cotolette ricche E SPRINT

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**
RICETTE DI **M. CESARI** (6) FOTO DI **S. FEDRIZZI** (6)

"Nelle uova all'occhio il tuorlo deve restare cremoso: fai friggere prima gli albumi, poi crea un incavo con il dorso di un cucchiaio e riempilo con il tuorlo".

Prep. 20 min.

Cottura 15 min.

Di maiale con uova all'occhio di bue e bacon

Per 4 persone
4 fettine di lonza di maiale - 6 uova - farina - pangrattato - 4 fette di bacon (o pancetta affumicata) - succo di limone - burro chiarificato - sale - pepe

Rifila le fettine di lonza eliminando tutt'intorno le parti grasse e nervose, quindi battile con un batticarne per assottigliarle. Spruzzale con un po' di succo di limone e pepale. Passale prima nella farina, poi in 2 uova leggermente sbattute e infine nel pangrattato. Rosola le fettine di bacon a fuoco molto basso in una padella, finché saranno croccantine.
Friggi le cotolette in una padella con abbondante burro chiarificato, girandole, fino a quando saranno dorate; sgocciolale su più fogli di carta da cucina e salale.
Fai fondere una noce di burro in un padellino e friggici le uova rimaste, 1 alla volta, controllando che la parte di albume risulti ben cotta e quella del tuorlo fluida. Regola di sale e pepe. Sistema 1 uovo fritto su ciascuna cotoletta, completa con 1 fettina di bacon croccante e servi subito.

Di vitello con dadini di pomodoro

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

4 costolette di vitello da latte di circa 2 cm di spessore con l'osso - 3 uova - pangrattato - 3 pomodori - 2-3 ciuffetti di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Elimina dalle costolette pelle e cartilagine e incidile in 2-3 punti lungo il bordo, per non farle arricciare in cottura. Stacca la carne dalla parte finale di ciascun osso. Sbatti leggermente le uova in un piatto fondo con una forchetta, immergici 1 costoletta alla volta e girala su entrambi i lati. Quindi, passala nel pangrattato e girala su entrambi i lati, premendo bene con il palmo della mano. Prepara nello stesso modo le altre costolette.
Scalda abbondante olio in una padella e friggi le cotolette per 4-5 minuti su ciascun lato, girandole una sola volta e utilizzando l'apposita pinza. Sgocciola le cotolette, sistemale su carta per fritti per asciugare l'unto in eccesso, cospargile con un pizzico di sale e pepe.
Lava i pomodori e il basilico e asciugali. Riduci i pomodori a dadini e condiscili con poco olio e un pizzico di sale. Cospargi le cotolette con i pomodori e il basilico spezzettato e servile.



Di pollo con patate saltate in padella

Per 4 persone
8 fette di petto di pollo - 4 uova - farina - pangrattato - 3 spicchi d'aglio - 2 rametti di rosmarino - grana padano grattugiato - succo di limone - 8 patate - olio di semi di arachide - sale - pepe

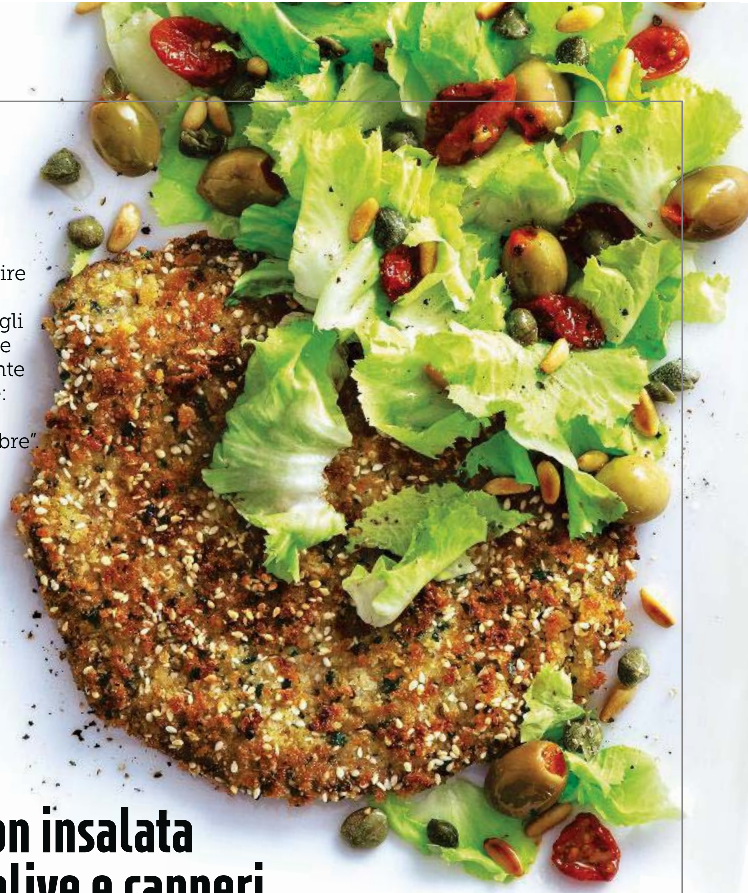
Trita gli aghi di rosmarino. Schiaccia gli spicchi d'aglio, spellali e tritali fini. Incorpora metà del rosmarino e dell'aglio a 3-4 manciate di pangrattato. Spruzza le fettine di pollo con succo di limone e pepale. Infarinale, poi passale prima nelle uova sbattute e poi nel grana grattugiato; passale di nuovo nelle uova e infine impanale nel pangrattato aromatizzato, premendole per compattarle.
Sbuccia le patate, tagliale a fettine e mettile a bagno in una ciotola d'acqua fredda per eliminare l'amido; scottale per 1 minuto in abbondante acqua bollente. Sgocciolale su un telo, asciugale bene e falle dorare in una larga padella antiaderente con un filo d'olio. Quando saranno croccantine, aggiungi il trito di aglio e rosmarino rimasto, prosegui la cottura per qualche minuto, sgocciolale su carta assorbente e salale.
Friggi le cotolette di pollo in abbondante olio bollente, facendole dorare su entrambi i lati. Sgocciolale su carta da cucina, salale e servile con le patate e qualche spicchio di limone. Guarnisci, a piacere, con rametti di rosmarino.

Prep. 20 min.

Cottura 20 min.

"Con l'ammollo, le patate perdono l'amido e risulteranno più croccanti. Prima di immergerle nell'olio bollente, assicurati che siano perfettamente asciutte".





"Per appiattire le fette di carne, sistemale tra 2 fogli di carta da forno e battile leggermente con il pestacarne: così non si rovineranno le fibre".

Prep. 20 min. + riposo

Cottura 15 min.

Di manzo con insalata di scarola, olive e capperi

Per 4 persone
4 fette di scamone di manzo - aceto di vino bianco - pecorino pepato siciliano grattugiato - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 8 fette di pane siciliano al sesamo - 3 uova - 1 cespo di scarola - 1 manciata di olive verdi schiacciate - 1 manciata di capperi dissalati - 1 manciata di pomodorini semisecchi sott'olio - 1 manciata di pinoli - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Fai tostare le fette di pane nel forno ben caldo, spezzettale e grattugiale al mixer, senza polverizzarle. Elimina dalle fette di scamone eventuali parti grasse o nervose dai bordi e appiattiscile con un batticarne. Falle marinare con 4 cucchiai d'aceto e 4 cucchiai d'olio.
Trita gli spicchi d'aglio spellati con il prezzemolo e mescolali al pangrattato preparato. Sgocciola le fettine di scamone, asciugale e passale prima nel pecorino grattugiato, poi nelle uova leggermente sbattute con un pizzico di sale e infine nel pangrattato. Mescola i capperi dissalati con le olive e i pomodorini sgocciolati. Lava la scarola, asciugala e spezzettala con le mani.
Friggi le cotolette, poche alla volta, in una larga padella e su entrambi i lati con un dito d'olio; sgocciolale su carta da cucina. Mescola alla scarola il mix di capperi, olive e pomodorini semisecchi e condisci con olio, aceto, sale e pepe. Adagia l'insalata sulle cotolette e completa con i pinoli tostati.

consigli utili

come IMPANARE *CON FANTASIA*

Invece del pangrattato, puoi usare farina di mais, grissini o pane raffermo tritati nel mixer; puoi anche mescolarlo con erbe aromatiche, formaggi stagionati, scorza di limone o frutta secca.

1 VOLTA SOLA

Per ottenere una cotoletta dorata e croccante, girala una volta sola, così non si impregna di grasso, con l'aiuto di una pinza, per evitare di bucarla.



Prep. 20 min.

Cottura 15 min.

"Tagliare al vivo le arance significa eliminare la scorza, ma anche la pellicina bianca degli spicchi: taglia via la buccia in profondità, con un coltello affilato".

Di tacchino con finocchi, arance, cipolle e olive

Per 4 persone
4 fettine di fesa di tacchino - 3 uova - grana padano grattugiato - farina di mais macinata fine, tipo fioretto o fumetto - farina di mais macinata grossa - pangrattato - 2 finocchi - 2 arance non trattate - succo di limone - 1 cipollotto di Tropea - olive nere - olio di semi di arachide - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava 1 arancia e grattugia la parte arancione della scorza. Taglia entrambe le arance al vivo e affettale. Dividi le fette di tacchino in 3-4 parti, pepale e spruzzale con un po' di succo di limone. Passale prima nella farina di mais macinata fine, poi nelle uova sbattute con 2-3 cucchiai di grana padano e infine nella farina di mais grossa mescolata al pangrattato, premendo bene per compattarle.
Lava i finocchi e dividili a spicchietti. Pulisci il cipollotto e affettalo fine. Disponi in un piatto le fette d'arancia con i finocchi, il cipollotto, le olive nere e la scorza d'arancia grattugiata.
Friggi le cotolette in abbondante olio di semi, girandole a metà cottura. Sgocciolale, falle asciugare su carta da cucina e salale. Servile con l'insalata di finocchi e arance condita con olio extravergine, succo di limone, sale e pepe.

PROVA LA variante farcita

Taglia 120 g di fontina a fettine sottili. Incidi 4 fette di fesa di tacchino (150 g l'una) in modo da creare delle tasche e farcisci ciascuna con le fettine di formaggio. Frulla 150 g di grissini nel mixer, fino a ridurli in polvere. Sbatti leggermente 2 albumi con 50 g di senape in una ciotola. Passa le fette di tacchino ripiene nel composto di albume e senape, poi nei grissini tritati, schiacciandole un po'. Falle dorare in una padella con 2 cucchiai d'olio caldo 3-4 minuti per lato. Trasferiscile su carta assorbente, salale, pepale e servi.

Di vitello in carpione con nastri di verdura

Per 2-3 persone
500 g di noce o fesa di vitello a fette - farina - 3 uova - pangrattato - succo di limone - 2 carote - il cuore di 1 sedano bianco + 1 costa - 2 cipolle - 2 cipollotti - 2 spicchi d'aglio - salvia - 1 rametto di rosmarino - 200 ml di aceto di mele - 350 ml di vino bianco - brodo vegetale - zucchero - olio extravergine d'oliva - olio di semi di arachide - sale - pepe nero (anche in grani)

Elimina dalle fettine di vitello eventuali parti grasse o fibrose. Spruzzale con succo di limone e pepale. Passale prima nella farina, poi nelle uova sbattute con un pizzico di sale e infine nel pangrattato. Friggile, poche alla volta, in abbondante olio di semi, a cui avrai aggiunto la parte verde di 1 cipollotto. Quando saranno dorate su entrambi i lati, sgocciolale su carta da cucina e salale.
Prepara un trito con 1 carota, la costa di sedano e le cipolle, fallo soffriggere in un'ampia padella con un filo d'olio d'oliva, l'aglio spellato, il rosmarino e qualche grano di pepe. Versaci sopra il vino, l'aceto, 2 cucchiai scarsi di zucchero e 1 mestolo abbondante di brodo. Fai ridurre il tutto a circa 1/3, unendo 2-3 foglie di salvia. Regola di sale e versa il tutto sulle cotolette. Copri con pellicola e tieni in frigo per qualche ora.
Taglia a nastri la carota rimasta spellata, a listarelle il cuore di sedano e i cipollotti. Condisci con olio di oliva, aceto di mele, sale e pepe. Sgocciola le cotolette, coprile con le verdure preparate e servi.

Prep. 20 min.

Cottura 20 min.

"Il carpione, che regala alla cotoletta una gradevole nota acidula, consente di conservarla in frigo per più giorni, chiusa in un contenitore ermetico".





Di vitello alla bolognese

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

8 fettine di fesa di vitello di circa 50 g ciascuna tagliate in 2 pezzi - 3 uova - farina - pangrattato - noce moscata - 1/4 di cipolla - 1 limone - salvia - olio di semi di arachide oppure burro chiarificato - 8 fette di prosciutto crudo - 1 dl di brodo di carne - 150 g di parmigiano reggiano - sale - pepe

Appiattisci le fettine con il batticarne e tagliale in 2-3 punti lungo il bordo, per evitare che si arriccino; spruzzale con gocce di succo di limone. Sbatti le uova in un piatto fondo con 20 g di parmigiano grattugiato, pepe e noce moscata. Infarina le fettine, passale nelle uova sbattute e infine nel pangrattato, pressandole leggermente.
Scalda abbondante olio di semi in una padella con la cipolla spellata e a spicchi. Quando sarà dorata, toglila e friggi le fettine di carne 3-4 minuti per parte, poi sgocciolale su carta da cucina, salale leggermente e trasferiscile in un'altra padella, senza sovrapporle.
Disponi su ciascuna cotoletta 1 fetta di prosciutto e 1 scaglia del parmigiano rimasto, irrora con il brodo bollente e completa con 1 foglia di salvia. Copri e trasferisci la padella sul fuoco fino a quando il formaggio si sarà fuso. Servi le cotolette ben calde.

Di agnello con pomodorini e rucola

Per 4 persone
16 costolette di agnello - 3 uova - 4 cucchiai di pecorino grattugiato - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 rametto di timo - 2 spicchi d'aglio - farina - 150 g di mollica - 30 pomodori datterini - 1 mazzetto di rucola selvatica - 1 cipolla rossa di Tropea - succo di limone - olio di semi di arachide - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Metti nel mixer la mollica, il pecorino e gli spicchi d'aglio schiacciati e spellati e trita il tutto, lavorando a scatti. Lava il prezzemolo, asciugalo, tritalo con le foglioline di timo e amalgamalo al composto di pane.
Pratica alcuni taglietti intorno alle costolette, in modo che non si arriccino in cottura.
Passale in un velo di farina, poi immergile nelle uova sbattute con un pizzico di sale e una macinata di pepe, infine passale nel mix aromatico di pane, premendo un po', in modo che la panatura aderisca perfettamente.
Scalda abbondante olio di semi in una padella antiaderente e friggici le cotolette 3-4 minuti per lato. Sgocciolale con una paletta forata su carta per fritti, per eliminare l'unto in eccesso, e salale leggermente.
Riunisci in una ciotola la rucola pulita, i pomodorini a spicchietti e la cipolla a fettine. Condisci l'insalatina con olio extravergine, succo di limone, sale e pepe e mescola.
Servi le cotolette con l'insalata preparata.

"Prima di cuocere le costolette, pulisci bene l'osso, il cosiddetto "manico", privandolo di ogni residuo di carne: potrebbe bruciare durante la cottura".

Prep. 20 min.

Cottura 10 min.



scopri il BURRO CHIARIFICATO

Di cosa si tratta? Tecnicamente, è burro privato dell'acqua e della caseina (la parte proteica). Il vantaggio è che così risulta più resistente alle alte temperature (fino a 190-200°) e perfetto per friggere le cotolette, perché la panatura non annerisce. Si trova in vendita anche al super, in confezioni di latta.

ANCHE biologiche

Realizzate con petto di pollo allevato con metodi biologici, le cotolette Fileni Bio (3,90 € la confezione da 220 g) sono un'ottima base per cotolette gustose e sane.



IN-FORMA con Lete



CALCIO E PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI.

Il calcio è un nutrimento essenziale che è coinvolto nella maggior parte dei processi metabolici, i suoi sali di fosfato forniscono rigidità meccanica alle ossa e ai denti, dove risiede il 99% del calcio del corpo. Il calcio nello scheletro ha il ruolo aggiuntivo di agire come riserva per soddisfare le esigenze metaboliche del corpo negli stati di carenza. La carenza di calcio è facilmente indotta a causa delle perdite obbligatorie, di questo elemento, attraverso l'intestino, i reni e la pelle. Gli effetti della carenza di calcio e della vitamina D, durante la fase di sviluppo di un organismo, si manifestano con un ritardo del consolidamento della struttura ossea fino a dare origine al rachitismo. L'insufficienza di calcio, causa la mobilitazione dell'osso e conduce prima o poi all'osteoporosi, vale a dire una riduzione della densità ossea. Nell'essere umano, l'osteoporosi è comunque una caratteristica comune dell'invecchiamento. L'indebolimento dell'osso, mediante riduzione della densità, inizia nelle donne al momento della menopausa e negli uomini a circa 55 anni, con conseguente aumento dei tassi di frattura patologica in entrambi i sessi. Il rischio di frattura individuale è inversamente correlato alla densità ossea. Durante la menopausa aumenta l'escrezione di calcio e quindi il fabbisogno giornaliero nelle donne in post-menopausa varia tra le 25 mmol (1000 mg) e le 30 mmol (1200 mg), rendendo cruciale l'adeguata assunzione di calcio in associazione alla vitamina D, oltre ad una moderata attività fisica. Un recente studio pubblicato su *J. Bone Miner. Res.* ha esaminato la correlazione tra l'osteoporosi, l'assunzione di calcio e l'attività fisica valutando l'indice di massa corporea (BMI) in 1075 donne e 690 uomini di età compresa tra 69 e ± 6,7 anni. I risultati hanno mostrato che un adeguato apporto di calcio con la dieta insieme ad uno stile di vita fisicamente attivo può migliorare la qualità e forse la quantità di vita nella popolazione anziana con riduzione del rischio di osteoporosi. Il consumo quotidiano di acque minerali iposodiche e con un elevato contenuto di calcio, fornisce un importante contributo per all'assunzione di questo prezioso minerale. Per i nutrizionisti, può rappresentare, in sostituzione delle consuete raccomandazioni relative al consumo di prodotti lattiero-caseari, un buon modo per migliorare l'assunzione di calcio, senza dover consumare alimenti ricchi di grassi saturi come latte e formaggi a tutto vantaggio dell'apparato cardio-circolatorio. Acqua Lete è in grado di fornire un adeguato apporto di calcio (310 mg/L) facilmente assorbibile per altre proprie caratteristiche, quali l'elevato contenuto di CO_2, bicarbonati e la bassa concentrazione di sodio.

LETE. L'ACQUA CHE IL TUO CORPO VUOLE. Per maggiori informazioni consulta http://acqualete.it/calcio-e-prevenzione-dellosteoporosi/

pasta matta

Di tradizione ligure, è la base della famosa focaccia di Recco, farcita con il formaggio prescinseua, simile alla crescenza. Provala in tutte le altre versioni che abbiamo ideato per te

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



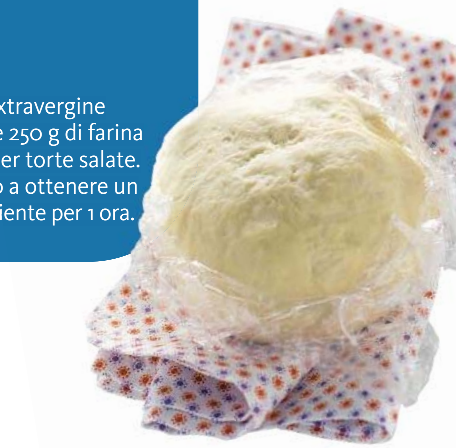
in versione **calabrese**

Spella i peperoni abbrustoliti, elimina piccioli, semi e nervature e asciugali bene, tamponandoli con carta da cucina. Riduci il caciocavallo a fettine non troppo sottili. Dopo aver unto la teglia con olio o averla foderata con carta da forno bagnata e strizzata, sistema il primo disco di pasta, disponi sul fondo un primo strato di peperoni, copri con qualche fettina di caciocavallo, metti qua e là fiocchetti di 'nduja e foglie di basilico spezzettate. Prosegui con gli strati, fino a terminare gli ingredienti. Copri con il secondo disco di pasta, ungi la superficie con un filo d'olio e informa.

1

PREPARA LA PASTA

Amalgama 500 g di farina “0” con 2 dl abbondanti di acqua frizzante, 8 cucchiai di olio extravergine e 1 cucchiaino di sale. In alternativa alla farina “0” puoi usare 250 g di semola di grano duro e 250 g di farina Manitoba. Se preferisci una pasta più soffice, aggiungi 1/2 cucchiaino di lievito istantaneo per torte salate. In ogni caso, lavora la pasta con le mani per 10 minuti, facendo forza con tutto il corpo, fino a ottenere un impasto morbido e non appiccicoso. Avvolgilo in pellicola e fallo riposare a temperatura ambiente per 1 ora.



2

SCEGLI LA FARCITURA

In versione calabrese

Il ripieno di questa torta salata è caratterizzato da sapori decisi e piccanti. Per dare un tocco in più, puoi unire anche 1 cipolla rossa di Tropea a fettine sottili. Se non trovi la ‘nduja, puoi sostituirla con 150 g di spianata calabra o altro salame piccante.



3 peperoni abbrustoliti



300 g di caciocavallo



1 ciuffo di basilico



80 g di ‘nduja

Alla montanara

Pulisci i funghi e cuocili con olio e 1 spicchio d’aglio tritato con il prezzemolo. Incidi la salsiccia nel senso della lunghezza e sgranala. Saltala a fuoco vivo in una padella, fino a renderla croccante. Mescola funghi, salsiccia e ricotta setacciata.



500 g di porcini e finferli



400 g di salsiccia a nastro



1 ciuffo di prezzemolo



250 g di ricotta

In versione strudel

Prepara la pasta matta (sostituendo il sale con 50 g di zucchero e l’olio con 50 g di burro). Fai saltare le mele, sbucciate, private dei torsoli e tagliate a dadini con lo zucchero. Unisci i pinoli e la cannella, mescola e lascia raffreddare.



80 g di zucchero



800 g di mele



80 g di pinoli



1 cucchiaino di cannella

3

STENDI E INFORNA

Stacca 2/3 della pasta e stendila con il matterello sulla spianatoia infarinata in una sfoglia molto sottile. Stendi anche la pasta rimasta in un disco più piccolo. Se desideri una pasta matta sottilissima, tira e solleva le sfoglie anche con le mani dopo averle stese con il matterello. Disponi il disco più grande in una teglia di 24-26 cm unta con olio, aggiungi la farcitura scelta, copri con l’altro disco e sigilla bene i bordi. Ungi la superficie con poco olio, bucherellala con i rebbi della forchetta in modo che non si gonfi in cottura e cuoci in forno a 200° per 30-35 minuti.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

CONSERVAZIONE
Grazie alla particolare consistenza, dopo la cottura si conserva in frigorifero per 2-3 giorni senza perdere le sue caratteristiche.



riso Venere

Non tutti lo sanno, ma questo riso dall'aspetto esotico è a ogni effetto un prodotto **made in Italy**. Ha visto la luce nel Vercellese nel 1997 grazie al Centro Ricerca della cooperativa sementiera Sapise (Sardo Piemontese Sementi), che ha incrociato due diverse varietà: una bianca locale, molto resistente, e una nera asiatica, difficile da coltivare nelle nostre terre. È nato così il riso Venere (protetto da un marchio depositato), coltivato in Piemonte, nelle province di Novara e Vercelli, e in Sardegna, in quella di Oristano. Il prodotto è un cereale di grande qualità, dal chicco arrotondato, di **colore nero ebano**, dal profumo che ricorda il pane appena sfornato e dal gusto fragrante con sentori di nocciola. Per apprezzare al meglio queste sue peculiarità, il Venere va gustato bollito, pilaf o negli sformati; è perfetto per accompagnare il pesce e, in particolare, i crostacei.

Antiossidante
Grazie ai suoi pigmenti, il riso Venere è ricco di antociani, preziosi antiossidanti tipici dei frutti blu, neri e rossi che contrastano l'invecchiamento cellulare.



TEMPI PER LA cottura

Il riso Venere richiede tempi di cottura più lunghi rispetto a quello raffinato; per la lessatura classica sono necessari circa 35-40 minuti in acqua bollente, mentre ne servono circa 15-20 se si utilizza la pentola a pressione o se lo si mette prima a bagno in acqua fredda per qualche ora. In commercio si trova anche la versione parboiled,che cuoce in circa 15 minuti. In entrambe le varianti, scuoce difficilmente e rimane croccante.

PRENDI NOTA

IL BUONO DEL BIO

La coltivazione biologica è particolarmente adatta a cereali integrali come il riso Venere perché grantisce che la parte esterna (consumata con il resto del chicco) sia priva di elementi inquinanti. Riso integrale Venere, Fior di Loto, una confezione da 500 g costa 4,49 euro.





Con ragù di mare light

Preparazione **20 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

200 g di riso Venere (meglio se a cottura rapida) - 400 g di gamberi - 150 g di calamaretti già puliti - 150 g di seppioline già pulite - 200 g di rana pescatrice - 1 carota - 1 zucchina piccola - 2 scalogni - 100 g di pomodorini ciliegia - brodo vegetale - vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - un pizzico di peperoncino - sale







Togli le teste e i gusci dai gamberi e tienili da parte; priva i crostacei dal filetto nero sul dorso e tagliali a dadini. Riduci pescatrice, seppioline e calamaretti a pezzettini, tenendo separati i molluschi dal pesce. Metti 1,5 l di brodo, 1 bicchiere di vino, teste e gusci dei gamberi in una casseruola e cuoci per 15 minuti. Filtra il fumetto ottenuto e tienilo da parte. Riduci a dadini la carota e la zucchina pulite. Spella gli scalogni e tritali finemente.

Fai appassire gli scalogni in una padella con poco sale e 4 cucchiai di fumetto. Aggiungi i gamberi, scottali per 1 minuto e scolali su un piatto. Nella stessa padella, cuoci la pescatrice per 2 minuti e toglila. Aggiungi calamaretti e seppioline, sfuma con 1 dl di vino e cuoci per 40 minuti unendo poco fumetto. Aggiungi la carota e la zucchina a dadini e cuoci per 10 minuti. Unisci gamberi e pescatrice, sale, peperoncino e spegni.

Riporta a ebollizione il fumetto rimasto, salalo unisci il riso e cuocilo secondo le indicazioni sulla confezione. Intanto, lava i pomodorini, tagliali a metà o in quarti ed elimina i semi. Riaccendi il fuoco sotto la padella con il ragù di pesce e aggiungici i pomodorini. Scola il riso e trasferiscilo nella padella. Irrora con 2 cucchiai di olio extravergine e mescola. Se ti piace, spolverizza con prezzemolo tritato e servi.

la ricetta in più

Con primosale e fagiolini

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

300 g di riso Venere - 280 g di primosale - 300 g di fagiolini - 1 mazzetto di timo - 10 cm di gambo di sedano - 1/2 limone non trattato - 1/2 cucchiaino di semi di coriandolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pesta i semi di coriandolo e raccoglili in una ciotola con un pizzico di foglioline di timo tritate, 1 cucchiaino di scorza grattugiata del limone e una macinata di pepe; aggiungi 4 cucchiai d'olio, il primosale a pezzettini, mescola bene e lascia marinare al fresco per 20 minuti.
Lessa il riso in acqua leggermente salata e scolalo al dente. Monda i fagiolini e scottali in acqua bollente salata per 3-4 minuti.
Scalda un filo d'olio in una padella, fai appassire il sedano tritato e poi aggiungi il riso scolato; fallo saltare per circa 2 minuti. Unisci i fagiolini e il primosale marinato e lascia sul fuoco ancora una trentina di secondi in modo che il formaggio si ammorbidisca senza sciogliersi. Se ti piace, decora con qualche fettina sottile di limone e servi.





Ritorno alla natura

Ogni occasione è buona per far del bene all'ambiente...anche aprire una confezione di insalata! Infatti, le **nuove confezioni** di insalate biologiche e di origine italiana Scelta Verde Bio,Logico Despar sono **100% compostabili**. Così, dopo che avrai gustato il lattughino, la misticanza, il radicchio rosso, la rucola e la valerianella Scelta Verde Bio,Logico Despar, potrai gettarne la **confezione nell'umido** per un minimo impatto sull'ambiente.

DESPAR SCELTA VERDE Bio, Logico

DESPAR EUROSPAR INTERSPAR

www.desparitalia.it

CLASSICO ma non troppo



NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Panuozzo napoletano

A Gragnano, Napoli, non c'è solo la pasta buona ma anche una famosissima pizza, in formato ciabatta, farcita con ripieni – principalmente salati – a tuo piacimento. Se Gragnano è troppo distante da casa tua, non c'è problema, oggi ti insegno a preparare il panuozzo in casa!

Per preparare i panuozzi impasta in una ciotola 300 g di **farina Manitoba**, 150 g di **farina 00** e 250 ml di acqua in cui hai sciolto 12 g di **lievito di birra**. Quindi aggiungi 12 g di **malto** e 15 g di **sale**. Quando il composto prende consistenza, trasferiscilo sul piano e lavoralo per qualche minuto finché non sarà liscio. Forma una palla, mettila in una ciotola, coprila con pellicola e lasciala lievitare fino al raddoppio del volume (circa 2 ore). Poi dividila in 4 parti uguali e schiaccia delicatamente ognuna in modo che raggiunga uno spessore di 1,5 cm e una larghezza di 7-8 cm. Sistema i panuozzi ben distanziati su un canovaccio pulito e spolverizzato con un po' di **semola**. Metti un po' di semola anche sulla superficie dei panuozzi e falli riposare a temperatura ambiente per mezz'ora. Infine cuocili in forno caldo a 240° per 10-12 minuti. Lasciali raffreddare prima di tagliarli e farcirli a piacere. Da bere, rigorosamente birra o vino di Gragnano! Per 4 panuozzi.

FOTO DI SARA D'ALBERTO



"La versione dolce per eccellenza? Con la crema al cioccolato e nocciole. E se proprio vuoi osare, aggiungi delle fette di mozzarella fior di latte e inforna per pochissimi istanti. Poesia vera!"

e in più...

Il ripieno giusto è quello che ti piace
Io ho scelto prosciutto e scamorza affumicata e poi melanzane a listarelle fritte e ripassate nel pomodorino cotto. Ma tu scegli il ripieno che preferisci, anzi taggami su Instagram che corro a vedere come li prepari!

CON I FRUTTI DI stagione

In autunno trionfano i fichi "veri", l'uva dai grossi grappoli di acini succosi, perfetta per dare un tono zuccherino ai dessert, le nocciole ghiotte e croccanti, da provare sia in piatti dolci sia salati

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



Focaccia con fichi e nocciole

Anima mediterranea
Un abbinamento sfizioso e contemporaneo per questa versione della classica focaccia alle olive, resa imprevedibile dall'aggiunta dei fichi e delle nocciole. Un trionfo di ingredienti tipici mediterranei che stupirà. Provala anche come piatto unico leggero, accompagnandola tiepida con fresco formaggio di capra.



Roastbeef con fichi in agrodolce

Un piatto classico in una versione golosa e attuale
Nella tradizione anglosassone è il piatto delle grandi occasioni, il tipico arrosto della domenica: in inglese, infatti, il nome significa 'manzo arrosto'. Il roast beef si ricava dal controfiletto di manzo e va cotto al sangue, in forno o allo spiedo. Si chiama così anche il pezzo di carne bovina marmorizzata ricavato dalla lombata, ovvero dalla V alla IX costola. È molto diffuso in Italia e in Toscana è chiamato familiarmente 'rosbiffe'. Le fette di carne idealmente si servono sottili: per un risultato perfetto, utilizza un coltello molto affilato oppure un'affettatrice.

organizza IL TUO tempo

4 ore prima

Le operazioni preliminari
Fai l'impasto della focaccia e fallo lievitare in luogo tiepido per 2 ore; prepara le olive e le nocciole per la sua farcitura. Intanto, prepara la frolla per la crostata e togli la carne dal frigo per farla riposare a temperatura ambiente per 2 ore. Dopo la lievitazione, farcisci l'impasto della focaccia e poi lascialo riposare per 30 minuti.

3 ore prima

Prosegui con le preparazioni
Stendi la focaccia nella teglia e lasciala per altri 30 minuti. Completala e infornala per circa 30 minuti; sfornala senza spegnere il forno. Rosola la carne per il roastbeef sul fuoco, condiscila e infornala per il tempo desiderato. Intanto, prepara lo zabaione e il guscio della crostata; togli la carne dal forno e inforna il guscio di frolla.

2 ora prima

Le ultime mosse
Cuoci il guscio, versaci la crema e metti in frigo. Fai i fichi in agrodolce. Caramella l'uva e componi il dolce.

Crostata allo zabaione con uva

Un "guscio" perfetto
Con la "cottura in bianco"- così si chiama la preparazione di un guscio di pasta (da farcire in un secondo tempo) utilizzando carta da forno e legumi secchi - si ottengono crostate croccanti e friabili: avvolgere la pasta stesa sul matterello e rovesciarla sullo stampo permette poi di avere un involucro dallo spessore uniforme. Con un solo gesto, inoltre, toglierai l'eccesso di pasta, creando il guscio. Ricorda di bucherellare il fondo con la forchetta: i piccoli fori faranno uscire l'umidità in cottura e daranno croccantezza al dolce.



Gira pagina e trovi le ricette complete

FRUIT-À-PORTER

COLAZIONE PRIMAVERA ESTATE



Fresco Senso presenta ogni stagione la sua collezione di frutta,
selezionata e tagliata con cura, pronta ad essere consumata.
Innovazione e ricerca di nuovi stili, tipicamente made in Italy.
Il modo migliore per gustare la frutta fresca.

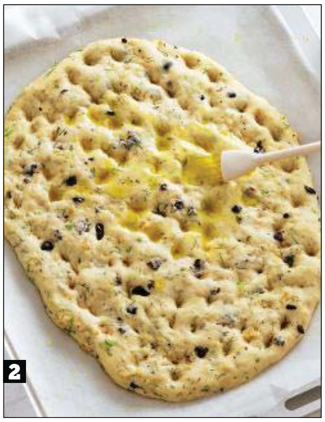
FRESCÓSENSO

GARANTITO IN TUTTI I SENSI

Sosteniamo l'ambiente: le nostre confezioni sono prodotte con materiale riciclato.

LOstudio.it







NOCCIOLE superstar

Le varietà italiane più pregiate sono la piemontese Tonda Gentile delle Langhe Igp, la Tonda Gentile Romana Dop e la campana Tonda di Giffoni Igp. In commercio le trovi in guscio, sgusciate, in granella, intere spellate e anche già tostate in buste sottovuoto. Se le acquisti sfuse, controlla che abbiano i gusci integri, senza forellini e che siano "pesanti".

Focaccia con fichi e nocciole

Prep. 45 min.

Cottura 30 min.

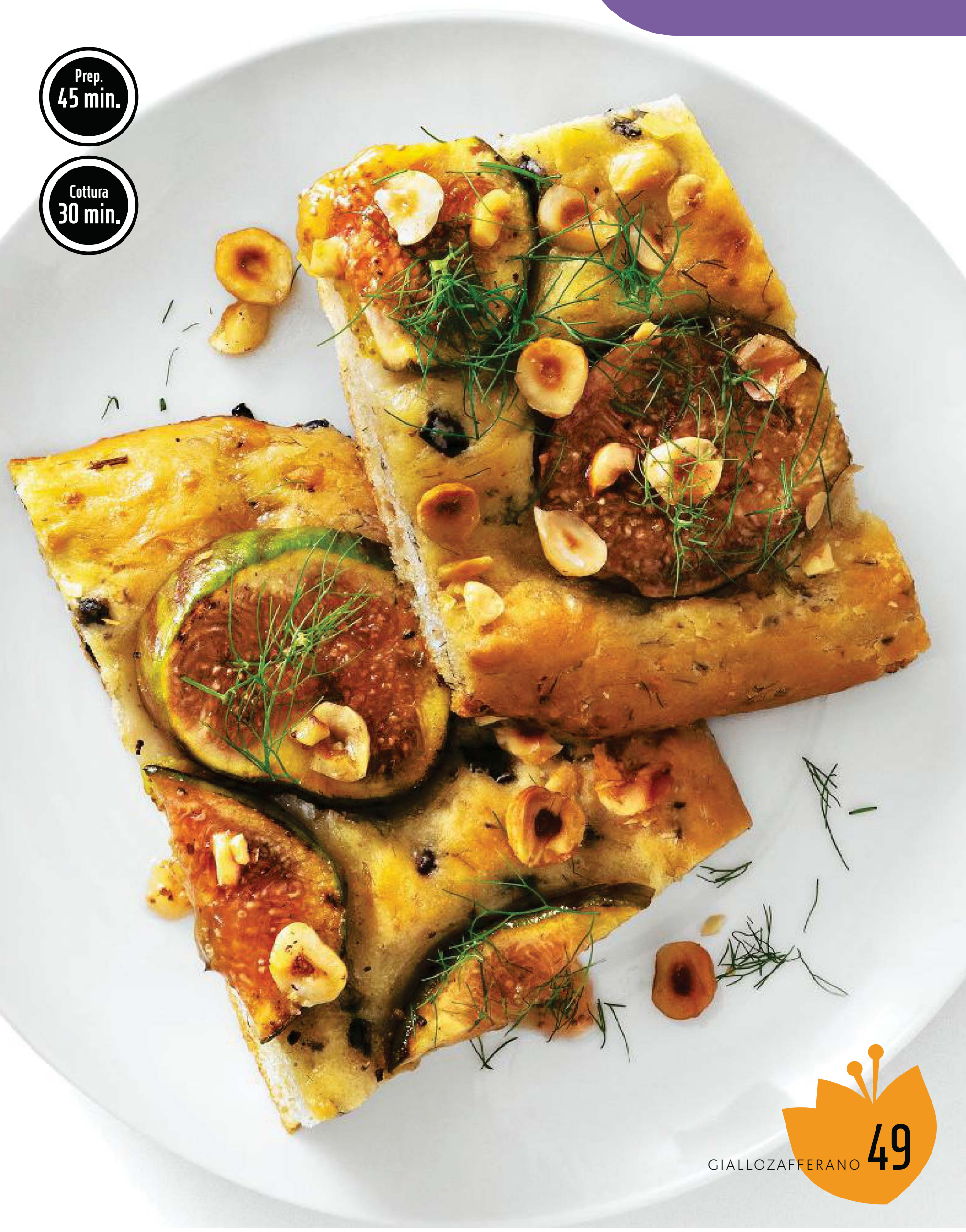
Per 4 persone

500 g di farina 00 - 25 g di lievito di birra fresco - 80 g di olive nere denocciolate - 100 g di nocciole sgusciate e spellate - 1 ciuffo di finocchio selvatico - 8 fichi misti (neri e verdi) - zucchero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Sciogli il lievito in una ciotola con 100 ml di acqua tiepida, unisci 1 cucchiaio scarso di zucchero e fai riposare il composto per 10 minuti. Versa la farina in una ciotola capiente e disponila a fontana, unisci il lievito al centro con 1 cucchiaino di sale e impasta gli ingredienti incorporando a poco a poco 150 ml di acqua. Lavora bene l'impasto, forma una palla, mettila in una ciotola oliata, coprila e falla lievitare per 2 ore in un luogo tiepido. Pesta grossolanamente le olive. Trita metà delle nocciole e taglia a metà le rimanenti. Spezzetta il finocchietto. Riprendi l'impasto lievitato e sgonfialo con i pugni chiusi. Incorpora le olive, le nocciole tritate, il finocchietto e 40 ml di olio.

2 Lavora ancora la pasta per amalgamare il tutto, coprila e falla lievitare per 30 minuti al tiepido. Ungi di olio una teglia bassa e stendi la pasta con le mani, partendo dal centro e allargandola esercitando una pressione con i polpastrelli verso i bordi. Lasciala riposare per altri 30 minuti. Spennellala in superficie con 3 cucchiai di olio emulsionato con una cucchiaiata di acqua salata.

3 Completa la focaccia con i fichi lavati e tagliati a fettine rotonde, le nocciole a scaglie e qualche ciuffetto di finocchietto; aggiungi un po' di pepe, un filo di olio e cuoci in forno già caldo a 220° per 25-30 minuti.



Dolcezze di inizio autunno

Adesso ci sono i frutti più buoni
Scegli fichi maturi ancora ben sodi e consistenti, così non si disferanno in cottura. Ti serviranno i verdi e i neri: i primi hanno buccia più spessa e puoi pelarli; i fichi neri dalla buccia più sottile, invece, puoi lavarli, asciugarli delicatamente e gustarli con la buccia.

Roastbeef con fichi in agrodolce

Prep. 20 min.

Cottura 30 min.

Per 4 persone

800 g di lombata di manzo - 8 fichi neri e verdi - 2 spicchi di aglio - 1 rametto di timo e 1 di rosmarino - 30 g di zucchero - 80 g di burro - olio extravergine d'oliva - aceto balsamico - sale - pepe



1 Lascia la carne a temperatura ambiente per un paio di ore, poi legala ad arrosto in modo che non perda la forma durante la cottura. Scalda poco olio in un tegame che vada in forno e inizia a rosolare la carne a fuoco vivace. Falla dorare per 10 minuti circa, girandola con la pinza finché si sarà formata una crostina dorata in superficie.

2 Insaporisci la superficie con sale, pepe e 40 g di fiocchetti di burro; trasferisci il tegame in forno già caldo a 200° dai 15 ai 25 minuti, secondo il grado di cottura preferito. Al termine togli il tegame dal forno, avvolgi il roastbeef in un foglio di alluminio, coprilo con un peso e fallo riposare per 15 minuti.

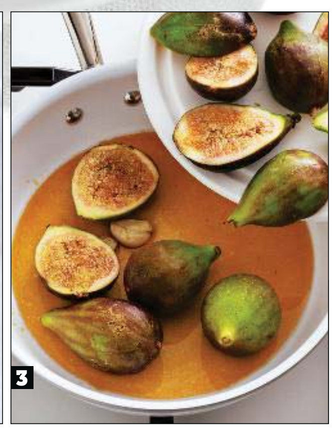
3 Lava i fichi e tagliali a metà nel senso della lunghezza, lasciando interi i più piccoli. Sciogli il burro rimasto in una larga padella con l'aglio intero spellato e schiacciato (che poi eliminerai), 4 cucchiai di aceto balsamico e lo zucchero; cuoci a fuoco medio fino a quando lo zucchero si sarà sciolto. Fai ridurre il fondo fino a ottenere uno sciroppo leggermente denso, poi unisci i fichi, una macinata di pepe, aghi di rosmarino e foglie di timo. Slega la carne, servila a fette con i fichi.

CARNE **COTTA** a puntino

Prima di cucinarla asporta parte del grasso che la ricopre, tranne uno strato sottile che la manterrà morbida in cottura. Utilizza sempre una pinza per girare la carne, per non bucarla, altrimenti i succhi si disperdono.









Viola
SÌ
ai sacchetti riutilizzabili.
#GenteCheCiCrede
Il sacchetto riutilizzabile per frutta e verdura di NaturaSì è realizzato dalla Cooperativa Sociale Quid a sostegno di persone con un vissuto di fragilità: un valore aggiunto universale che unisce aspetti ecologici e sociali.
naturasì
supermercati e aziende agricole

Crostata allo zabaione con uva

Per 8 persone

Prep. 60 min.

Cottura 75 min.

200 g di farina - 60 g di nocciole spellate - 200 g di burro freddo - 2 tuorli - 100 g di zucchero a velo - sale
Per lo zabaione: 5 tuorli - 60 g di zucchero - 150 ml di moscato dolce - 100 g di panna fresca
Per l'uva: 1 grappolo di uva - olio di mandorle a uso alimentare - 200 g di zucchero - succo di limone filtrato

1 Tosta le nocciole in forno a 160° per 20 minuti e poi tritale nel mixer fino a ottenere una polvere. Mescola la farina con la polvere di nocciole, lo zucchero e poco sale, setaccia il tutto in una ciotola capiente, fai la fontana al centro e unisci il burro a cubetti. Lavoralo rapidamente con la punta delle dita incorporando man mano la farina, poi incorpora velocemente i tuorli fino a ottenere un impasto granuloso. Forma un panetto, avvolgilo in carta da forno e fallo riposare per 2 ore in frigorifero. Prepara lo zabaione (vedi box in basso). Riprendi l'impasto e lavoralo sul piano infarinato per ammorbidirlo; stendilo in una sfoglia spessa.
2 Avvolgila sul matterello infarinato, rivesti uno stampo amovibile da crostata da 24 cm. Elimina la pasta in eccesso. Punzecchia il fondo della frolla, rivestila con carta forno, riempila di legumi secchi e cuoci in forno caldo a 180° per 30 minuti; elimina la carta e i legumi e prosegui la cottura per 10-15 minuti circa, finché anche il fondo della crostata sarà ben cotto e la frolla dorata. Fai raffreddare il guscio su una gratella, riempilo con la crema fredda e trasferisci in frigo fino a quando la crema sarà molto fredda. Lava il grappolo d'uva.
3 Sistema gli acini su carta forno spennellata di olio di mandorle, versaci sopra il caramello preparato a fili (vedi box in alto) e lascia raffreddare al riparo dell'umidità. Disponi sopra la crostata l'uva caramellata e servi.

Il caramello biondo

Trucchi da chef
Scalda lo zucchero, 5 cl di acqua e gocce di limone in un padellino dal fondo spesso; in cottura, spennella i bordi con acqua calda e ruota spesso il pentolino. Quando il caramello sarà color miele, trasferisci subito il tegame in acqua fredda per evitare che si cristallizzi.



FAI LA CREMA allo zabaione

Riunisci gli ingredienti in una bastardella e sbattili con la frusta per emulsionarli; cuoci lo zabaione a bagnomaria per circa 10 minuti, sempre sbattendo. Togli la bastardella dal bagnomaria, mettila nel ghiaccio e falla raffreddare mescolando.



1



2



3


Bio dal 1973.
Berchtesgadener Land
Il meglio delle nostre montagne.
Equo-solidale e senza lattosio!
senza lattosio
lattosio <0,1 g / 100 g
länger haltbar 3,5%
Frische
BIO
ALPENMILCH
Laktosefrei
Fett 3,5%
haltbar 1,5%
H-BIO
ALPENMILCH
Laktosefrei
Fett 1,5%
Bioghurt
SCHLAG
RAHM
BIO-QUARK
Naturland
Fair
www.latte-bio-delle-alpi.it



“Puoi arricchire la tortiera di sarde mescolando al trito di prezzemolo e aglio una manciatina di pecorino romano grattugiato”.

8 idee con il pesce AZZURRO

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **FRANCESCA ROMANA MEZZADRI**

Sarde in tortiera

Per 4 persone
700 g di sarde fresche - 2 spicchi d’aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 20 g di pangrattato - 2 patate medie - 3 pomodori perini - 1 cipolla bianca media - olio extravergine d’oliva - sale - pepe

Squama le sarde, stacca le teste tirandole verso il basso (verranno via con le interiora), apri i pesci a libro ed elimina le lische. Lava le sarde, asciugale, condiscile con sale e pepe e richiudile. Sbuccia le patate e tagliale a fettine. Lessale in acqua salata per 5 minuti e scolale. Taglia a fette sottili i perini, nel senso della lunghezza. Trita l’aglio spellato e il prezzemolo, lavato e sfogliato. Spella e affetta la cipolla.
Rivesti una teglia di 18 cm di diametro con un disco di carta da forno inumidito e spennellalo d’olio. Disponi a strati metà patate, cipolla e pomodori. Condisci con sale e pepe e sistema metà delle sarde a raggiera. Cospargi con metà del pangrattato e del trito di prezzemolo e aglio, irrora d’olio e ripeti gli strati con patate, cipolla (tranne qualche rondella), pomodori, sale, un filo d’olio e la maggior parte del trito rimasto. Inforna a 180° per 10 minuti.
Sforna e disponi le sarde rimaste. Cospargi con il resto del trito e del pangrattato, mescolati insieme, la cipolla tenuta da parte e un filo d’olio. Passa 5 minuti sotto il grill ben caldo. Fai riposare 10 minuti prima di servire.

Filetti di palamita in crosta

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 25 minuti

4 filetti di palamita (circa 800 g in tutto) - 3 fette di pancarré - 50 g di fiocchi di mais - 20 g di grana padano grattugiato - 3-4 rametti di prezzemolo - 2 peperoni - 2 zucchine - 2 carote - olio extravergine d’oliva - sale - pepe

Lava i peperoni, le zucchine e le carote raschiate. Dividi i peperoni a falde, elimina semi e filamenti, poi riducile a listarelle. Spunta le zucchine e le carote e tagliale a bastoncini. Sistema le verdure in una teglia oliata, salale e condiscile con un filo d’olio. Infornale a 200°, in modalità ventilata (oppure, alza la temperatura a 210°) per 10 minuti. Lava e sfoglia il prezzemolo.
Priva i filetti di pesce della pelle e di eventuali lische residue. Trita nel mixer il pancarré con il prezzemolo, il grana e una macinata di pepe. Mescola il composto in un piatto con i fiocchi di mais sbriciolati con le mani.
Passa i filetti di pesce nel composto e premi delicatamente con i palmi in modo che aderisca bene alla polpa. Sistema i filetti nella teglia con le verdure, irrorali con un filo d’olio e inforna per altri 15 minuti, finché la panatura sarà dorata. Accompagna a piacere con insalatina verde.





Sgombri con i piselli

Per 4 persone
2 sgombri da circa 500 g l'uno - 350 g di piselli sgranati (anche surgelati) - 250 g di pomodorini ciliegia - 0,5 dl di vino bianco - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 3-4 rametti di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Apri il ventre degli sgombri ed elimina le interiora, poi taglia via le teste. Lava e asciuga i pesci. Lessa i piselli per 5 minuti in acqua bollente salata (2-3 minuti in più se sono surgelati) poi scolali. Lava i pomodorini e tagliali a metà.
Spella aglio e cipolla, tritali e falli soffriggere in una padella con 2 cucchiai d'olio. Sfuma con il vino e, quando è evaporato, aggiungi i piselli e i pomodorini. Sala e fai insaporire per 5 minuti.
Scalda una teglia in forno a 200°. Lava, sfoglia e trita il prezzemolo. Trasferisci le verdure nella teglia calda e adagiavi sopra gli sgombri, conditi con un pizzico di sale, olio e una macinata di pepe. Copri la teglia con alluminio e rimetti in forno per 20 minuti. Completa con il prezzemolo tritato e servi.

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

"Non lessare troppo a lungo i piselli altrimenti, durante la cottura in forno, diventano grinzosi e alla fine rischiano di risultare un po' duretti".



Preparazione 15 min.

Cottura 4 min.

"L'idea in più? Accoppia i trancetti, inframezzati da un po' di mix di pane e formaggio, legali con erba cipollina e informa, aumentando il tempo a circa 5-6 minuti".

Trancetti di pesce spatola gratinati

Per 4 persone
500 g di filetti di spatola con la pelle - 4 pomodori perini - 20 g di pangrattato - 20 g di pecorino romano grattugiato - 3-4 rametti di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

Scotta i pomodori in acqua bollente per 30 secondi, scolali, passali in acqua fredda, sbucciali, dividili a metà ed elimina i semi. Riduci la polpa a filetti, mettili in una ciotola, salali e lasciali riposare affinché perdano l'acqua di vegetazione.
Dividi i filetti di spatola in trancetti di 10-12 cm. Mescola il pangrattato con il pecorino e il prezzemolo lavato, sfogliato e tritato. Scalda il forno alla massima potenza con la funzione grill.
Fodera una teglia con carta da forno. Ungi i tranci di spatola sui due lati con un velo d'olio, condiscili con un pizzico di sale, spolverizzali sui due lati con il mix di pane e formaggio e disponili nella teglia, con la pelle verso l'alto. Passali sotto al grill per 3 minuti. Servili con i filetti di pomodori ben sgocciolati e conditi con olio, decorando a piacere con rametti di prezzemolo.

consigli utili

varietà PESCATE *E NOSTRANE*

La maggior parte del pesce azzurro è pescato (a eccezione della ricciola, che è anche allevata) e proviene dai nostri mari: metodo e luogo di pesca sono indicati per legge in etichetta. Perciò, non ha subito lunghi viaggi per arrivare sui banchi del mercato, ha seguito accrescimento e alimentazione naturali e nuotato in libertà: così, le sue carni sono fresche, sode, gustose e salutari.



“Durante la frittura, gira i pesci una sola volta aiutandoti con due palette lunghe, per evitare di spezzarli”.

Boghe al salmoriglio

Per 4 persone
4 boghe da circa 200 g l'una - 2 fette di pane casereccio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di menta - 1 spicchio d'aglio - farina - olio di semi di arachidi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Squama i pesci, apri il ventre ed elimina le interiora, poi lavali. Bagna le fette di pane in poca acqua, elimina la crosta, strizza bene la mollica e sbriciolala in una ciotola. Trita 1/2 spicchio d'aglio spellato con il basilico e metà di prezzemolo e menta. Mescola il trito alla mollica, con un pizzico di sale e 1 cucchiaio di olio d'oliva. **Insaporisci le boghe** con sale e pepe anche all'interno, farciscile con il composto di pane e chiudi ognuna con uno stecchino. Infarina i pesci e friggili in una larga padella, con abbondante olio di semi ben caldo, per circa 10 minuti, fino a quando sono dorati. **Affetta l'aglio** rimasto, sbucciato, trita il resto del prezzemolo e della menta, poi mescolali con 4-5 cucchiai di olio d'oliva. Sgocciola le boghe su carta da cucina, disponile nei piatti, sfila gli stecchini, versa il salmoriglio e servi.

variante CON LE patate

Le boghe sono tipiche delle nostre coste, dalla Liguria alla Sicilia. Se al mercato le trovi di taglia piccola (circa 100 g l'una) puoi cucinarle con patate e mentuccia. Pulisci, squama e lava una dozzina di piccoli pesci. Sbuccia, lava e affetta 3 patate e 1 cipolla. In una padella ampia, soffriggi la cipolla con 2 cucchiai d'olio. Aggiungi 0,5 dl di acqua, le patate e qualche rametto di mentuccia, poi copri e cuoci per 10 minuti. Unisci le boghe in un solo strato, rimetti il coperchio e cuoci ancora per 10 minuti.



Ricciola in scapece

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

2 filetti di ricciola con la pelle (circa 600-700 g in tutto) - 2 cucchiai di farina - 1 cipolla bianca - 1,5 bicchieri di aceto bianco - 1 foglia di alloro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

Taglia i filetti di ricciola ognuno in 4-5 pezzi. Infarinali leggermente, scuotendo l'eccesso, e friggili in una padella con abbondante olio, facendoli appena dorare da entrambi i lati. Scolali su carta assorbente da cucina, salali leggermente e mettili in una terrina. **Spella la cipolla** e affettatela sottile. Falla appassire in un tegame, a fuoco dolce, con 5 cucchiai d'olio e l'alloro, badando che non prenda colore ma resti morbida. Versa l'aceto e 1/2 bicchiere d'acqua, aggiungi un pizzico di sale, 3-4 grani di pepe pestati nel mortaio (o con un batticarne) e porta a bollore. **Cuoci per 5-6 minuti**, togli dal fuoco e versa la marinata calda sul pesce. Lascia raffreddare, poi copri con pellicola e fai riposare per almeno 24 ore in frigorifero prima di servire. Puoi conservare la ricciola in scapece in frigo, in un recipiente a chiusura ermetica, per 3-4 giorni.



Preparazione 10 min.

Cottura 40 min.

meglio **PULIRLI** *A CASA*

I pesci azzurri di taglia piccola o media (come sarde, alici o sgombri) hanno carni grasse abbastanza deperibili. Per questo è meglio comprarli integri e privarli delle interiora solo poco prima di prepararli. Infatti, una volta eviscerati, i processi di deterioramento sono più rapidi. Se però preferisci farli pulire in pescheria, assicurati di cucinarli in giornata. Altrimenti, piuttosto che lasciarli in frigo, è meglio conservarli in freezer, dove durano anche 2-3 mesi.

occhio **alla pancia**

Nei pesci interi, è la prima parte che "cede": deve essere intatta, diritta e turgida, mai slabbrata e molliccia.

"Per una presentazione personalizzata, prepara 4 tegamini da forno individuali, ognuno con la sua parte di sugo e un'aguglia".

Aguglie alla palermitana

Per 4 persone
4 aguglie medie - 250 g di pomodorini ciliegia - 100 g di passata di pomodoro - 2 spicchi d'aglio - 100 g di olive nere denocciolate - 5-6 rametti di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella gli spicchi d'aglio e rosolali in una padella con 4 cucchiai d'olio. Aggiungi i pomodorini, lavati e tagliati a metà, la passata, 1/2 bicchiere d'acqua e cuoci a fuoco vivo fino a ottenere una salsa ristretta. Unisci le olive e metà del prezzemolo lavato, sfogliato e tritato.
Pulisci le aguglie eliminando le interiora, squamale, lavale e asciugale. Insaporiscile con sale e pepe, chiudile ad anello (puoi fermarle infilando le spade alla base delle code), sistemale in una pirofila, senza sovrapporle, e versavi il sugo. Inforna a 200° per 15-20 minuti. Cospargi con il prezzemolo rimasto, lavato e asciugato, e servi.

Parmigiana di alici

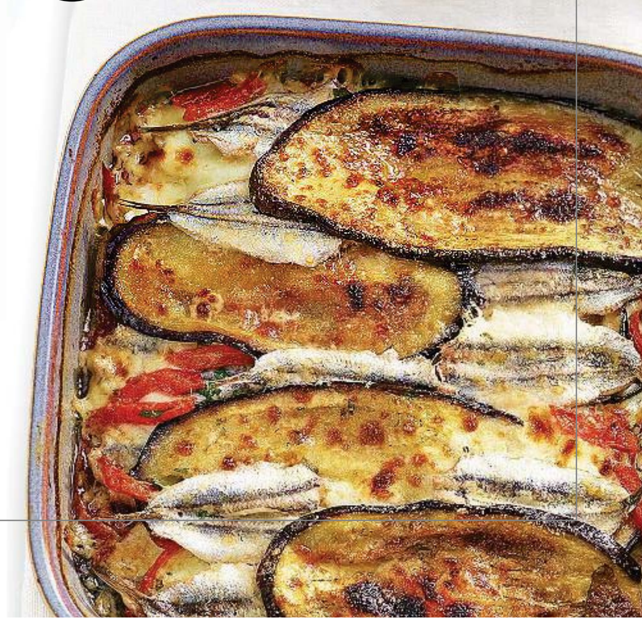
Per 4 persone
500 g di alici fresche - 2 melanzane - 5 pomodori perini - 200 g di scamorza - 50 g di grana padano grattugiato - 1 mazzetto di prezzemolo - 20 foglie di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

Lava le melanzane, spuntale e tagliale nel senso della lunghezza a fette spesse 1/2 cm. Riuniscile in uno scolapasta, cospargile di sale grosso e falle riposare 30 minuti. Pulisci le alici: stacca le testa tirandole verso il basso (verranno via con le interiora), aprile a libro, elimina le lische, poi lava e asciuga i pesci.
Scotta i pomodori per 30 secondi in acqua bollente, pelali, dividili a metà, privali dei semi, tagliali a filetti e condiscili con un pizzico di sale. Taglia la scamorza a piccoli dadi. Sciacqua le melanzane, asciugale, ungile d'olio, disponile su una placca rivestita di carta da forno e passale in forno a 200° per 5-7 minuti. Lava, sfoglia e trita il basilico e il prezzemolo.
Versa 2 cucchiai di olio sul fondo di una teglia e disponi a strati 1/3 delle melanzane, metà dadini di scamorza, metà filetti di pomodoro, 1/3 delle alici, un pizzico di sale, un filo d'olio, metà grana e metà prezzemolo e basilico. Ripeti la sequenza e termina con un ultimo strato di melanzane e alici. Condisci con sale e olio, copri con alluminio e inforna a 200° per 10 minuti. Scopri e fai cuocere per altri 10 minuti, finché la superficie è dorata.

Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

"Ti è avanzata una porzione di parmigiana? Usala per un sandwich di pane casereccio, da completare con filetti di pomodoro fresco e basilico".





Il segreto di una ricetta gourmet.

Foxy Cartapaglia è l'ingrediente indispensabile delle ricette degli chef.
Grazie alla resistenza e all'assorbenza uniche, trasforma ogni fritto in un piatto straordinariamente delicato e leggero.
Per questo è l'asciugatutto scelto da Gambero Rosso.




TENA®
Nuove TENA Silhouette.
Sembrano biancheria intima.
Proteggono come TENA.
TENA
Silhouette
BLANC
TENA
Silhouette
NOIR
TENA
E sono me stessa
Le nuove mutandine assorbenti TENA Silhouette, con Tripla Protezione da perdite, odori e sensazione di bagnato sulla pelle, sono discrete e femminili come vuoi tu. Provale nelle versioni NOIR e BLANC a vita bassa o CRÈME a vita alta, richiedi un campione gratuito su tena.it o chiama 848 800 159.*
*Da rete fissa costo massimo, IVA esclusa, di 0,0119 €/min. Scatto alla risposta di 0,0656 €. Da rete mobile, costo legato all'operatore utilizzato. È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Autorizzazione Ministeriale del 19/06/2019.

DI **SILVIA BOMBELLI**

Bardolino Doc

Leggero e gentile, questo rosso secco è prodotto lungo la costa veronese del **lago di Garda**. Prende il nome proprio dal comune più importante dove si coltivano le sue uve: Bardolino, appunto, che con altre 15 cittadine limitrofe delimita la Doc istituita nel 1968. Al suo interno esiste una zona "storica" più ristretta dove si produce il Bardolino "Classico". Ci sono poi altre versioni del Bardolino incluse nel disciplinare (Chiaretto, Novello o Spumante) prodotte con le stesse uve, ma con tecniche diverse.
Il Bardolino Doc è uno dei più popolari vini italiani, richiestissimo anche all'estero. **Semplice, beverino**, non molto costoso eppure accattivante.
Di un bel rosso rubino con sfumature rosate, ha una **gradazione alcolica contenuta** e corpo "snello", quasi trasparente per la scarsa presenza di tannini. In più, ha il profumo rinfrescante e il potere dissetante dei piccoli frutti rossi. È perfetto a tutto pasto, si abbina bene ai piatti semplici e anche al pesce di lago: in umido o in frittura come è tradizione sulle sponde del Garda.



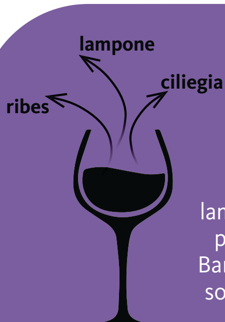
ZONA DI PRODUZIONE

Il clima mite del Garda e il suo suolo arioso fanno del Veronese un territorio da sempre vocato alla viticoltura. Molte sono le varietà di uva autoctone usate, in percentuali variabili, per il Bardolino: Corvina Veronese (che deve rappresentare almeno il 35% dell'uvaggio), Rondinella, Molinara e Corvinone.



PRENDI NOTA

GLI AROMI



Il bouquet del Bardolino è piacevolmente fruttato. Fragola, lampone, ciliegia e ribes sono i profumi principali. Nelle versioni affinate del Bardolino, più pregiate, anche i profumi sono più complessi, con note di chiodi di garofano, cannella e pepe.

la giusta **ricetta**

PASTA e fagioli ALLA VENETA



Riunisci in una casseruola d'acqua 1 spicchio d'**aglio** in camicia, 600 g di **fagioli di Lamon** sgranati e 2 foglie di **salvia**. Porta a leggera ebollizione e cuoci per 1 ora. Trita fine 100 g di **lardo** con 1 rametto di **rosmarino** e fai soffriggere in una pentola con 2 cucchiai d'**olio**. Unisci 1 **cipolla** tritata con una manciata di foglie di **sedano**. Unisci 2 coste di sedano a tocchetti, 2/3 dei fagioli e 1,5 l della loro acqua di cottura filtrata. Porta a ebollizione, regola di **sale**, pepa e prosegui la cottura per 20 minuti. Aggiungi 200 g di **fettucce** fresche all'uovo, dopo 1 minuto spegni il fuoco e unisci i fagioli tenuti da parte frullati. Mescola e lascia intiepidire prima di servire.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

poster

ghiaccioli alla frutta

Irresistibile freschezza pronta da mordere, nei gusti più vari per piacere proprio a tutti! Quattro snack super estivi, naturali e leggeri

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**





I GHIACCIOLI SONO STATI REALIZZATI CON STAMPINI PADERNO

1 Mix di albicocche, pesche e kiwi

Frulla separatamente 250 g di polpa di albicocche, 250 g di polpa di pesche gialle e 250 g di kiwi (senza semini neri) aggiungendo a ciascun composto 1 cucchiaino di succo di limone e zucchero a piacere. Mescola bene i 3 composti e trasferisci in frigo quelli di kiwi e di pesche. Sistema gli stampi dei ghiacciolo sull'apposita base per mantenerli dritti, con lo stecco verso l'alto. Distribuisci sul fondo la purea di albicocche e falla addensare in freezer, aggiungi quella di pesche, fai addensare e termina con quella di kiwi. Chiudi gli stampi e lasciali in freezer per almeno 6 ore.

2 Al mojito con anguria e zenzero

Pesta con il mortaio 1 piccolo lime tagliato a pezzi con 3 cucchiai di zucchero chiaro di canna e 2-3 fettine sottili di zenzero fresco sbucciato. Trasferisci il tutto in una ciotola, aggiungi una manciatina di foglie di menta spezzettate e mescola bene. Trasferisci il composto in una casseruola, aggiungi 1,25 dl di acqua e cuoci a fuoco molto dolce per 1 minuto. Lascia raffreddare e poi passa il composto in un colino, schiacciandolo bene perché fuoriescano tutti i profumi. Versa l'acqua profumata ottenuta in una caraffa graduata, aggiungi 1 cucchiaio di rum bianco (a piacere) e acqua minerale frizzante fredda fino a ottenere 6,5 dl. Distribuisci l'acqua profumata negli stampi, aggiungi qualche fettina sottile di anguria e di lime e, a piacere, foglie di menta. Chiudi gli stampi con i coperchi e lasciali in freezer per almeno 6 ore.

3 Acqua di cocco alla vaniglia, mango e papaia

Versa 3 dl di acqua di cocco in un bicchiere, unisci 1/2 baccello di vaniglia inciso per il lungo e 1 cucchiaino di zucchero chiaro di canna. Mescola e fai raffreddare il composto per 1 ora in frigorifero. Intanto, taglia a cubettini 40 g di polpa di mango e 40 g di papaia. Preleva un pezzetto di scorza da 1 limone verde non trattato e ritagliala con il rigalimoni per ottenere 4 striscioline. Filtra e versa l'acqua di cocco in 4 stampi da ghiacciolo, aggiungi i cubettini di frutta e le scorzette. Chiudi gli stampi con i coperchi e lasciali in freezer per almeno 8 ore.

4 Yogurt e lamponi con fragoline di bosco

Lava e asciuga 150 g di lamponi, schiacciali ripetutamente in un colino a maglie fini con una spatolina facendo cadere polpa e succo in una ciotola. Aggiungi 1 cucchiaio colmo di zucchero e mescola. Sciacqua rapidamente 60 g di fragoline di bosco, tamponale con cura. Mescola energicamente 500 g di yogurt greco per renderlo molto cremoso; unisci, senza mescolare, il passato di lamponi e le fragoline intere e distribuisci il composto negli stampi da ghiacciolo. Chiudi gli stampi con il coperchio e fai gelare i ghiaccioli in freezer per 6-8 ore.

5 Anguria, melone, lime e cedrina

Frulla la polpa di 1 piccolo melone profumato con 2 cucchiai di succo filtrato di lime e 1/2 fetta di polpa di anguria; unisci poi qualche fogliolina tenera di erba cedrina. Versa il composto di melone e anguria negli stampi, chiudili con i coperchi e lasciali in freezer per almeno 6 ore.

LE RICETTE SONO PER 4 GHIACCIOLI Servono 4 stampini da ghiacciolo da 2 dl. Se gli stampi non sono muniti di bastoncino incorporato nel coperchietto, fai gelare i ghiaccioli preparati per 2 ore, poi inserisci al centro i classici bastoncini di legno e ripassa i ghiaccioli in freezer.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

grissini

La voce più accreditata sull'origine dei grissini, fa risalire la loro nascita a Torino nel 1676, quando il medico dei Savoia chiese al fornaio di corte di preparare un sostitutivo del pane per il giovane duca Vittorio Amedeo, che non digeriva la mollica. Nacquero così i grissini **rubatà**, cioè arrotolati a mano. Antesignani di quelli stirati, sempre **piemontesi**, che vengono allungati, anzichè per rotolamento, tirando le estremità del filoncino: questa tipologia si è diffusa rapidamente grazie alla consistenza più friabile e, soprattutto, ha reso possibile la meccanizzazione. Entrambi, rubatà e stirati, appartengono alla categoria dei grissini **all'acqua**. Nel tempo, poi, sono nati anche quelli **all'olio** e **al latte**, di gusto più ricco e strutturato, mentre alla farina si sono aggiunti semola, malto e farine integrali o speciali. Immutata la cottura, sempre in forno per pochi minuti. Se si acquistano grissini **industriali**, è bene leggere l'etichetta preferendo quelli con olio extravergine d'oliva o di semi (evitando strutto, margarine e olio di palma) e con farine poco raffinate (la "0", quella di tipo 1 e l'integrale).

Per tutti i gusti

Appetitosi e digeribili, da umile spezzafame i grissini sono diventati uno dei cibi più trendy. Corti o lunghissimi e con diametro variabile, sono arrichiti con semi, erbe, spezie e persino formaggi o salumi. Le farine possono essere di legumi, castagne e altro ancora, anche per favorire chi soffre di celiachia.





UNA BASE PREZIOSA in cucina

I grissini si sono sbriciolati? Non buttarli via. Frullali per ottenere in pochi istanti un gustoso pangrattato da usare poi per panature e impasti. E questo è solo il modo più semplice per non sprecarli. Frullati con il burro morbido sono la base perfetta per le cheesecake salate. Sminuzzati con erbe e spezie sono ottimi per rendere più croccanti i gratin. Sparsi nel guscio di sfoglia delle torte salate, assorbiranno l'umidità in eccesso del ripieno. Se usi quelli salati, ricordati di ridurre la dose di sale della ricetta.

PRENDI NOTA

BUONI E BIO

Grissini biologici multicereali preparati con soia e semi di girasole, lino e sesamo. Gustosi e leggeri, sono ideali per uno snack (Aldi, linea Natura Felice, 200 g, € 1,89).

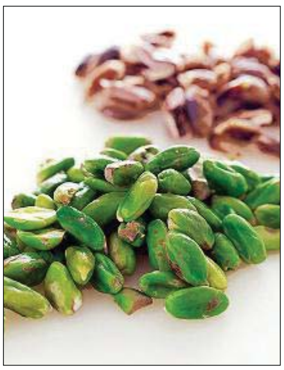




Finti Mikado fatti in casa

Preparazione **30 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **8 persone**

300 g di grissini sottilissimi - 200 g di cioccolato fondente - 2 cucchiai di panna fresca - 80 g di pistacchi sgusciati - 50 g di confettini colorati - 50 g cocco grattugiato - 50 g di granella di nocciole







Immergi i pistacchi in acqua bollente per 1 minuto, sgocciolali e sfregali con un telo per eliminare le pellicine. Frullali grossolanamente in un piccolo mixer. Trita finemente il cioccolato e fallo sciogliere con la panna a fuoco dolce, quindi trasferiscilo in un contenitore alto e stretto.

Immergi 1/4 dei grissini (uno alla volta) nel cioccolato fuso, spolverizzali con la granella di pistacchi e disponili su un vassoio foderato con carta da forno. Immergi un altro quarto di grissini nel cioccolato fuso e spolverizzali con i confettini colorati.

Crea gli altri "Mikado" con lo stesso procedimento, spolverizzandone metà con il cocco grattugiato e i rimanenti con la granella di nocciole. Adagiali via via sul vassoio e poi mettili in frigo per 1 ora. Per servirli, utilizza dei bicchieri trasparenti.

la ricetta in più

Frittata ortolana al forno

Per 8 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 55 minuti

500 g di bietoline colorate - 500 g di erbette - 400 g di passata di pomodoro - 300 g di ricotta di pecora - 8 uova - 80 g di grissini - 1 cipolla rossa - 1/2 limone - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino - olio extravergine d'oliva - sale

Pulisci le bietoline e le erbette, lavale e riducile a striscioline. Sbuccia la cipolla, affettala e falla stufare in padella con 4 cucchiai di olio. Unisci le bietoline e il succo del limone, sala e cuoci per 5 minuti. Aggiungi le erbette, sala e prosegui la cottura a fiamma viva per 5 minuti, finché l'acqua di vegetazione sarà evaporata; lascia raffreddare. **Sbuccia l'aglio**, schiaccialo e rosolalo in padella con 3 cucchiai di olio. Unisci la passata di pomodoro, il peperoncino e una presa di sale e cuoci coperto per 10 minuti; elimina aglio e peperoncino. **Sbatti le uova**, salale e mescolale con le verdure e la ricotta. Disponi uno strato di grissini in una teglia di 22x26 cm rivestita con carta da forno, aggiungi il composto e allinea sopra i grissini rimasti. Cuoci in forno caldo a 180° per 30 minuti. Servi caldo con la salsa di pomodoro a parte.

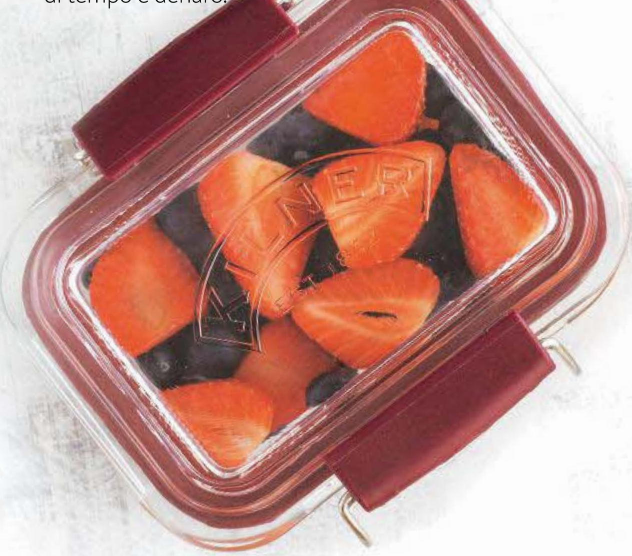


DI **MONICA PILOTTO**

contenitori DA FRIGO

1 Vietato buttare

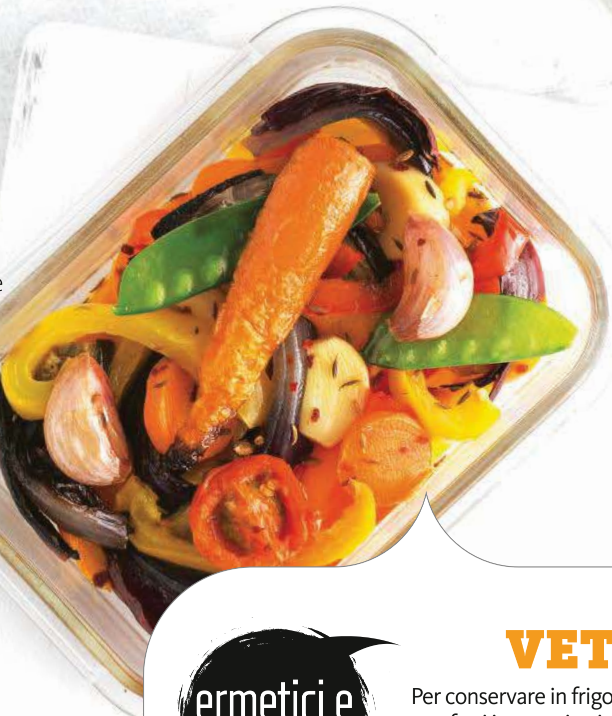
Spesso i piatti preparati il giorno prima sono più buoni perché i sapori si “assestano”. Se li conservi nel modo giusto avrai il cibo già pronto per il giorno dopo con grande risparmio di tempo e denaro.





2 Occhio alla salute

Prima dell’acquisto dei contenitori, controlla che non contengano sostanze chimiche come bisfenolo A (BPA), ftalati e PVC che potrebbero essere nocivi a contatto con gli alimenti. Al momento di riporre frutta e verdura freschi nei contenitori, lavali sempre con cura perché potrebbero ospitare alcuni batteri.



3 Tutto sotto controllo

Per i cibi cotti sono più adatti quelli in vetro o in plastica trasparente, così puoi controllare a vista cosa hai stipato in frigorifero. Ricorda di consumarli entro 3-4 giorni. Assicurati che siano dotati di appositi coperchi a chiusura ermetica. Per frutta e verdura sono ideali i sacchetti che rallentano la formazione dell’umidità, migliorando la conservazione. E non dimenticare di applicare le etichette facilmente leggibili su cui contrassegnare la data di preparazione.

VETRO a prova di forno

ermetici e impilabili

Per conservare in frigorifero i prodotti freschi, così come gli avanzi già cucinati, sono perfetti i contenitori di vetro riutilizzabili, a prova di lavastoviglie e da usare anche nel forno. Per esempio, le basi in vetro di questi in foto sono resistenti al calore fino a 240°, così puoi usarli anche per cuocere o scaldare i cibi. In più, la chiusura ermetica a clip garantisce sia il trasporto sicuro sia la freschezza in frigo per più tempo (in 4 misure da cm 12,5x6,8x14,5 a € 15,80, **Kilner** distr. da Künzi).

Terrina di pomodori

Per 6 persone
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 1 ora e 45 minuti

1,5 kg di pomodori perini - 2 cipollotti - 1 costa di sedano verde - 1 carota - 50 g di gelatina in fogli - 200 g di pomodorini colorati - 3 rametti di maggiorana - 20 g di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale

Metti la gelatina a bagno in acqua fredda. Monda il sedano, elimina i fili e taglialo a fettine; raschia la carota e riducila a dadini; lava i pomodori perini e tagliali a fette; monda i cipollotti e affettali a rondelle sottili. Scalda 4 cucchiai d'olio in una casseruola, unisci le verdure, un cucchiaino di zucchero, una presa di sale e cuoci il sugo semicoperto per 20 minuti.
Lascia evaporare l'eventuale acqua di vegetazione per qualche minuto a pentola scoperta e a fuoco vivo, unisci le foglie di 2 rametti di maggiorana, spegni e frulla il tutto con il mixer a immersione. Unisci la gelatina scolata e strizzata e mescola finché è sciolta. Fai raffreddare. Versa il composto in 2 stampi da plumcake (18x6 cm) e metti a rassodare in frigorifero per almeno 6 ore.
Lava i pomodorini colorati, tagliali a metà, disponili su una teglia rivestita di carta da forno con il taglio verso l'alto, cospargili con lo zucchero rimasto e infornali a 130° per 1 ora e 20 minuti. Immergi gli stampi in acqua, sforma le terrine in due piatti, cospargile con i pomodorini e condisci con un filo d'olio e la maggiorana rimasta.



conservazione PERFETTA



CON CARBONI ATTIVI

I contenitori Greensaver, in plastica senza BPA, utilizzano un filtro a carboni attivi che assorbe l'etilene, sostanza prodotta da frutta e verdura che contribuisce alla loro maturazione. Il cestello interno è rialzato per favorire il flusso d'aria e l'apertura a scorrimento regola il livello di umidità (**Oxo** distr. Trading Group, in 3 misure a partire da € 24,80 circa con filtro incluso).

L'ORDINE REGNA SOVRANO

L'etichettatura di contenitori, barattoli e sacchetti ha importanza primaria per la conservazione del cibo in frigo. Su queste etichette speciali puoi scrivere con penne, matite e pennarelli indelebili contenuto e data di preparazione. Sono impermeabili, più resistenti della carta e prive di solventi nocivi (**Fabo** Tag, 50 etichette cm 7x5, € 3,95).



MINI PIROFILE

I contenitori in vetro resistono al calore fino a 240°, quindi puoi usarli anche come pirofile nel forno tradizionale. Inoltre sono dotati di coperchio in plastica completo di guarnizione in silicone resistente da -18° a 110° e provvisto di valvola di sfiato, così puoi scaldare il cibo ancora freddo dal frigo nel microonde (**Tescoma**, 4 misure a partire da cm 15x11x5,5h, € 9,90).



IL COPERCHIO È IN BAMBÙ

La forma quadrata e l'elegante coperchio in bambù differenzia questo contenitore dagli altri; anche in questo caso la base in vetro può essere usata come pirofila in forno e come piatto da portata in tavola. Il coperchio a chiusura ermetica conserva freschezza, aromi e sapori (**Ikea**, in 2 misure a partire da 600 ml, € 5).



LUNGA VITA AI CIBI FRESCHI

Si chiamano Duradipiù questi sacchetti di nuova generazione, studiati per mantenere la qualità e la freschezza degli alimenti più a lungo, rallentando la formazione dell'umidità: frutta e formaggi stagionati durano fino a 4 giorni in più, mentre la verdura guadagna 8 giorni di freschezza (**Virosac**, 12 pezzi da cm 35x40 a € 2,99).



veg PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Gyoza cacio e pepe

La cucina ha un potere magico: può mescolare ingredienti e culture, raccontare di un viaggio e di un ritorno e racchiudere un mondo in un raviolo, con amore. La ricetta di oggi è dedicata a una grande viaggiatrice di nome Erika, romana innamorata del Sol Levante. Per augurarle, ancora una volta, buon viaggio.

In un mixer riunisci 200 g di **farina** e un pizzico di **sale**, aggiungi 90 ml di acqua calda a filo e lascia che si crei un impasto. Forma una palla e falla riposare per mezz'ora coperta con pellicola per alimenti. Intanto dedicati al ripieno: mescola 250 g di **ricotta** con 60 g di **pecorino romano** grattugiato, regola di sale e aggiungi abbondante **pepe di Sichuan** macinato. Trascorso il tempo di riposo, recupera l'impasto, trasferiscilo sulla spianatoia e dividilo in 16 pezzi con una spatola. Stendili con il matterello in sfoglie di 2 mm di spessore e ricava da ognuno un dischetto con un tagliapasta di 9 cm. Poni un cucchiaino di ripieno al centro di ciascun dischetto, quindi, in punta di dita, chiudi i ravioli a mezzaluna e sigillali pizzicandoli lungo il bordo. Scalda in un tegame un filo d'**olio extravergine d'oliva**, adagia i ravioli all'interno e lasciali dorare su un lato. Sfuma con 20 g di acqua, copri con un coperchio e aspetta un paio di minuti. Impiatta i gyoza con una macinata di pepe di Sichuan, scaglie di pecorino e qualche fogliolina di **origano fresco**; accompagnali con **salsa di soia**. Per 16 gyoza.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

"Nella cultura giapponese, prima di iniziare a mangiare, è buona educazione dire *itadakimasu*, cioè ricevo umilmente questo cibo. Anche l'uso delle bacchette è ben regolato e sempre aggraziato. Se l'incontro del galateo nipponico con la cultura "romanaccia" da osteria ti sembra impossibile, non dimenticare che anche il gesto tutto italiano di arrotolare gli spaghetti con la forchetta (senza l'aiuto del cucchiaio) è visto dal mondo come un'espressione di eleganza. Mentre in Giappone risucchiare rumorosamente non è affatto malvisto!"



Il "pepe-limone" giapponese conquista Roma
Conosciuto in Giappone come *fagara* o *sansho*, a dispetto del nome il pepe di Sichuan non è un vero pepe ma una spezia molto speciale, piccante ma non pungente, con un retrogusto di limone che regalerà al romanissimo cacio e pepe un tocco tutto orientale.

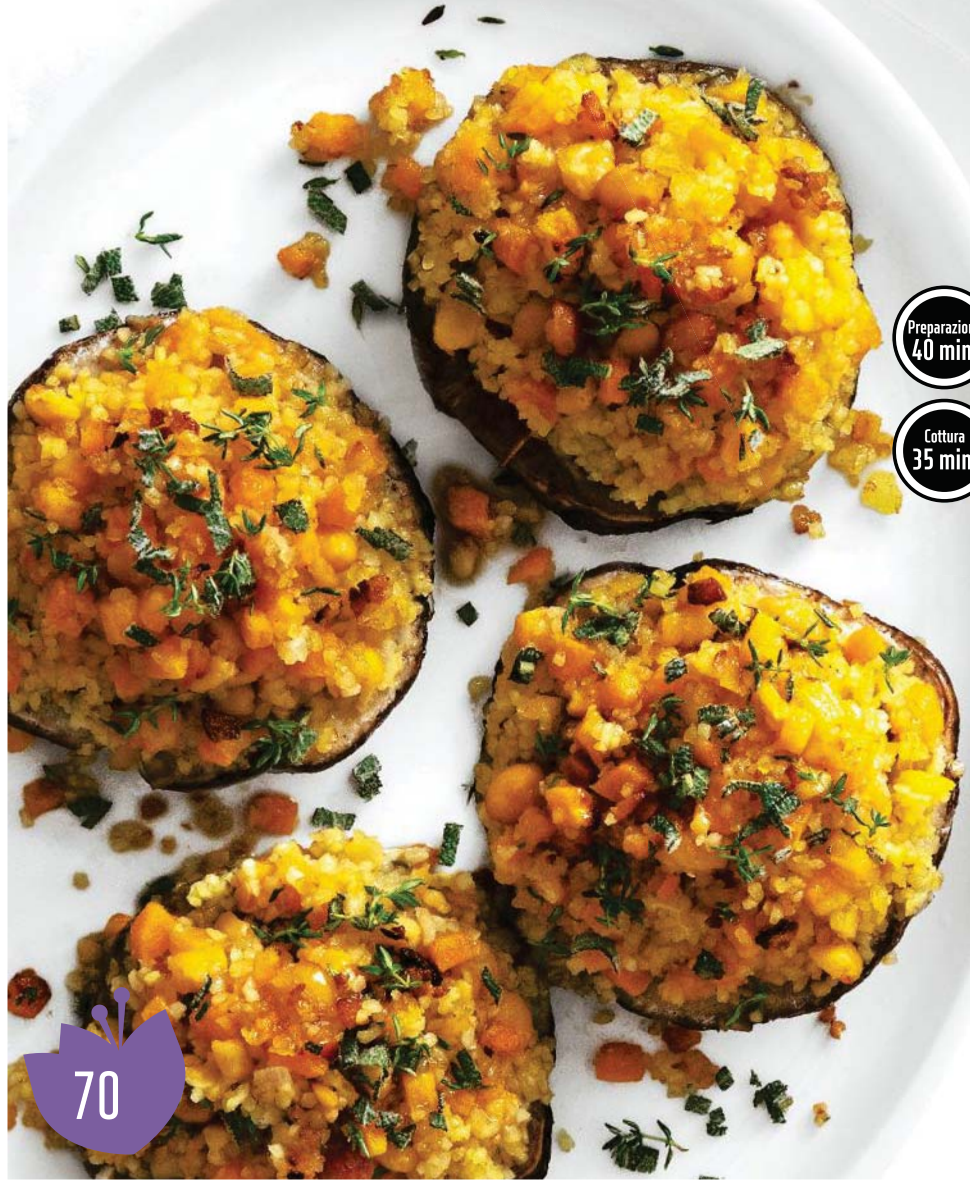
e in più...

l'estate STA FINENDO

È una stagione ricchissima di prodotti che profumano ancora di sole, ma anticipano l'arrivo dell'autunno. Da scegliere, cucinare e portare in tavola con ricette sfiziose e colorate

A CURA DI **FRANCESCA ROMANA MEZZADRI** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**





Preparazione 40 min.

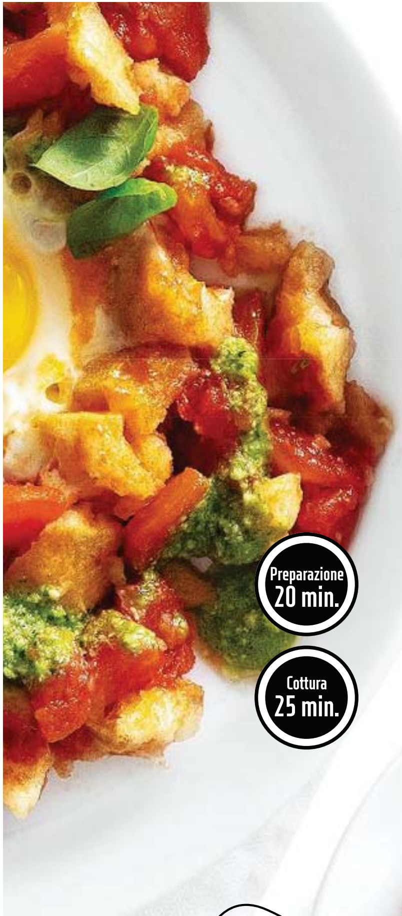
Cottura 35 min.

Portobello gratinati

Per 4 persone

9 funghi portobello medi - 100 g di bulgur - 2 mestoli di brodo vegetale - 1 cipolla media - 1 carota - 1 spicchio d'aglio - 2-3 cucchiai di ceci lessati - 1 mazzetto di salvia - 1 mazzetto di timo - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Versa il brodo bollente sul bulgur, in una ciotola. Copri, lascia gonfiare per 30 minuti e scola. Pulisci i funghi strofinandoli con carta da cucina inumidita e tritane uno. Spella la cipolla, raschia la carota, tritale e soffriggile con l'aglio schiacciato e 2 cucchiai d'olio. Elimina l'aglio, unisci un trito fine di salvia e timo (circa 1 cucchiaio), il fungo tritato e cuoci per 5 minuti. Incorporai i ceci schiacciati, un pizzico di sale e pepe, spegni e amalgama tutto al bulgur.
Rosola i funghi rimasti in una padella, con poco olio, disposti con le lamelle verso il basso. Salali e trasferiscili su una placca oliata, con le lamelle verso l'alto. Cospargili con il bulgur, inforna a 180° per 15 minuti e fai gratinare per 5 minuti sotto al grill. Servi i funghi tiepidi con un trito di erbe fresche e il succo del limone.



Pappa al pomodoro con uova al pesto

Per 4 persone

4 grossi pomodori cuore di bue - 4 pomodori perini - 2 spicchi d'aglio - 4 fette di pane casereccio raffermo (oppure 2-3 friselle) - 1 mestolo di brodo vegetale - 4 uova - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di prezzemolo - 40 g di grana padano grattugiato - 2 cucchiai di pinoli - olio extravergine d'oliva - sale

Lava e sfoglia il basilico e il prezzemolo. Mettili nel mixer con il grana, i pinoli, una presa di sale e un filo d'olio, poi frulla per ottenere un pesto fine. Lava e spezzetta grossolanamente i pomodori cuore di bue e i perini.

Scalda in una padella ampia 2 cucchiai di olio. Aggiungi gli spicchi d'aglio schiacciati e, dopo poco, i pomodori e un pizzico di sale. Cuoci a fuoco medio finché i pomodori iniziano a disfarsi. Unisci il pane spezzettato (o le friselle a tocchi), versa il brodo bollente e cuoci, mescolando di tanto in tanto, per una decina di minuti, finché il pane si spappola. Elimina l'aglio.

Forma 4 fossette nella pappa al pomodoro con il dorso di un cucchiaio e sguscia 1 uovo dentro ciascuna. Metti il coperchio e cuoci le uova per 3-4 minuti, tenendole morbide. Spegni, guarnisci con il pesto e servi subito.

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.



Tortine golose

Per donare alle piccole tatin un aroma "nordico", perfetto per questa ricetta, spolverizza i mirtilli negli stampini con una presa di cannella e zenzero in polvere. Cospargi con poca cannella anche la panna montata con cui guarnisci i dolcetti.

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

Piccole tatin di mirtilli

Per 8 persone

130 g di zucchero di canna chiaro - 100 g di zucchero semolato - 160 g di burro + quello per gli stampini - 1 cucchiaio di miele - 250 g di farina - 250 ml di panna acida - 2 cucchiaini di lievito in polvere - 3 uova - 300 g di mirtilli - panna montata - sale

Imburra 8 stampini da tartelletta e copri il fondo con dischetti di carta da forno. Fai fondere il burro in un pentolino. Sciogli in una casseruola lo zucchero di canna con il miele, 4 cucchiai del burro fuso e 0,5 dl d'acqua. Porta a ebollizione, mescola finché tutto lo zucchero si è sciolto, quindi versa un po' della preparazione sul fondo di ogni stampino.

In una ciotola, setaccia la farina con il lievito e una presa di sale, poi aggiungi lo zucchero semolato. Sbatti in una ciotola a parte le uova con la panna acida, incorpora il burro fuso rimasto e per ultimo mix di farina e zucchero.

Lava e asciuga i mirtilli. Distribuiscili sul fondo degli stampini, in un solo strato, e versa sopra l'impasto preparato. Cuoci a 180° per 30-35 minuti. Lascia riposare per 10 minuti, quindi rovescia le tortine nei piattini individuali. Servi con ciuffi di panna montata.



Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

"La pasta fresca ha una resa minore rispetto a quella secca, che si "gonfia" in cotttura: prevedine dunque circa 30 g in più a porzione".

8 primi con le VERDURE

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**

Maltagliati con fagiolini e zucchine

Per 4 persone
500 g di maltagliati freschi - 300 g di fagiolini - 2 zucchine - 2 pomodori ramati grossi - 6 cucchiai di pesto - 2 cucchiai di pinoli - olio extravergine d'oliva - sale

Lava i fagiolini e le zucchine, asciugali, spuntali e tagliali a pezzetti. Scotta i pomodori in acqua bollente, pelali, elimina i semi e riducili a dadini. Tosta i pinoli in un padellino antiaderente senza aggiungere condimenti.
Porta a bollore l'acqua in una pentola, salala, e lessa fagiolini e zucchine per 5 minuti, quindi aggiungi i maltagliati e porta a cottura. Intanto stempera il pesto con 2 cucchiai di acqua di cottura e un filo di olio in una ciotola grande. Scola la pasta con le verdure, versale nella ciotola con il pesto e completa con i dadini di pomodoro e i pinoli tostati.

Penne con cipolle e briciole croccanti

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 25 minuti

320 g di penne - 1 cipolla rossa - 1 peperoncino - 1 piccola melanzana violetta - 1/2 fetta di pane tipo pugliese - 1 spicchio d'aglio - 160 g di stracciatella - 1 ciuffo di menta - 1 cucchiaino di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale

Spella la cipolla, affettala sottilmente e falla appassire in una padella con un filo d'olio, un pizzico di sale e qualche rondellina di peperoncino lavato e privato dei semi. Quando sarà morbida, spolverizzala con lo zucchero e lasciala caramellare ancora per qualche istante.
Lava la melanzana, tagliala a fettine e falle rosolare in un'altra padella grande con olio e sale, aggiungi la cipolla e fai insaporire per circa 1 minuto. Trita nel mixer il pane con l'aglio spellato e un filo d'olio; poi tosta le briciole in un padellino antiaderente senza grassi.
Cuoci le penne in abbondante acqua salata, scolale, trasferiscile nella padella con il condimento e mescola; quindi spegni il fuoco e unisci la stracciatella a fiocchetti. Spolverizza con le briciole croccanti, completa con qualche fogliolina di menta e servi subito.





Pennoni gratinati con ratatouille

Per 4 persone
350 g di pennoni - 1 cipolla - 1 melanzana - 1 peperone giallo e 1 rosso - 1 zucchina - 10 pomodorini ciliegia - 100 g di passata di pomodoro - 2 ciuffi di menta - 1 ciuffo di basilico - 60 g di pecorino grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per la crema di mozzarella: 250 g di mozzarella fiordilatte con il suo latticello - 1 uovo

Spella la cipolla, tagliala a dadini e soffriggili dolcemente in un'ampia padella con 4 cucchiai di olio. Lava tutte le altre verdure e tagliale a dadini, poi versali nella padella, aggiungi la passata, 1/2 bicchiere d'acqua, sale, pepe, copri e cuoci finché le verdure saranno tenere. **Cuoci la pasta**, scolala al dente nella padella con la ratatouille e aggiungi una generosa manciata di foglie di menta e basilico. Ungi una pirofila con un filo di olio, versaci la pasta con le verdure a strati, cospargendo ogni strato con il pecorino grattugiato. Cuoci nel forno caldo a 200° per 20 minuti. **Prepara intanto la crema di mozzarella**: tuffa l'uovo in acqua bollente e cuocilo per 6 minuti, poi scolalo e sguscialo. Taglia la mozzarella a dadini e frullali nel mixer con 70 ml del latticello scaldato sul fuoco e l'uovo. Versa la crema ottenuta in una casseruola e scaldala a fuoco dolce, mescolando in continuazione. Sforna la pasta e servila con la crema di mozzarella preparata.

"Per dare un tocco di freschezza alla pasta, al posto della crema di mozzarella puoi aggiungere della stracciatella sfilacciata".

Preparazione 35 min.
Cottura 40 min.

Preparazione 30 min.
Cottura 40 min.

"Se hai tempo, dopo aver lessato le melanzane, mettle in un colino a maglie larghe con un pizzico di sale a perdere acqua; poi sala poco".

Penne zite con crema di melanzane

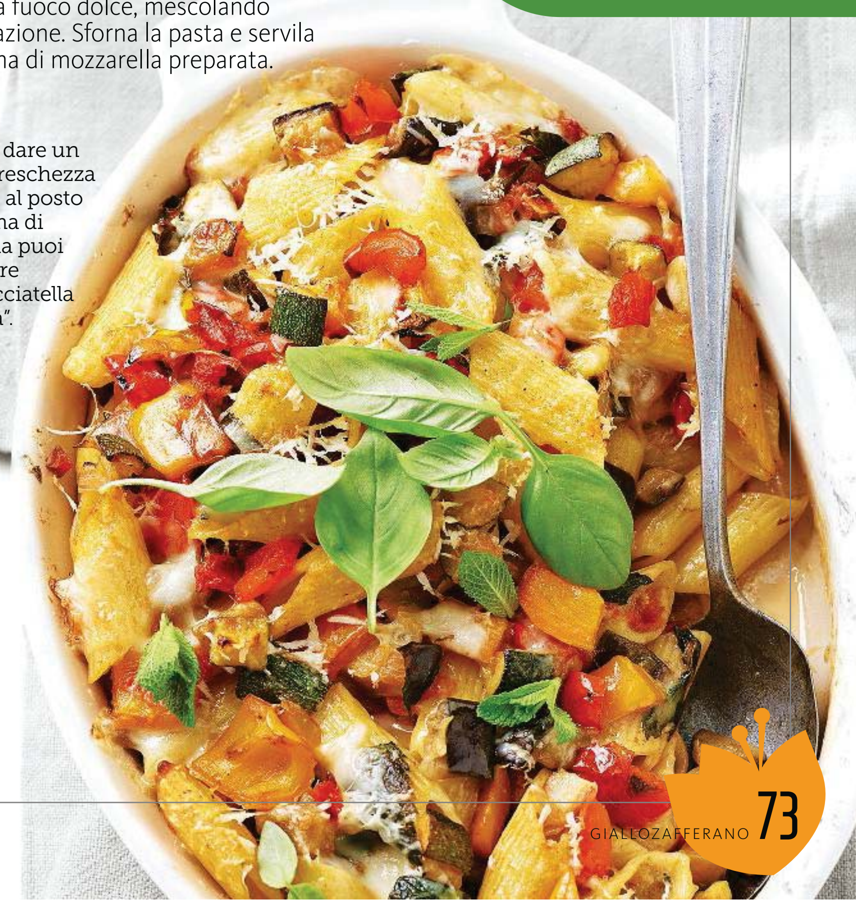
Per 4 persone
350 g di penne zite - 3 melanzane - 1 peperone giallo e 1 rosso - 1 cucchiaio di salsa di pomodoro - 2 cucchiai di pesto - 1 ciuffo di basilico - 50 g di pecorino semistagionato a dadini - grana padano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale

Lava le melanzane e tagliale a metà, in senso orizzontale, poi cuocile a vapore per 15-20 minuti o finché saranno morbide. Lasciale raffreddare, sbucciale e riduci la polpa in crema con il frullatore a immersione. Aggiungi la salsa di pomodoro e il pesto e mescola fino a ottenere una crema omogenea. **Lava e affetta i peperoni** a strisce sottili, falle arrostire in padella con 4 cucchiai di olio per 10 minuti o fino a quando saranno morbide. Cuoci le penne in acqua bollente salata, scolale al dente e condiscile con il pesto di melanzane e i peperoni arrostiti, poi completa con il grana, il pecorino e qualche foglia di basilico e servi.

consigli utili per una COTTURA perfetta

Taglia le verdure a tocchetti o a strisce della stessa dimensione, in modo che cuociano in modo uniforme; usa la stessa padella (meglio una casseruola dai bordi alti, tipo wok), sia per cuocere le verdure sia per condire la pasta.

1-2 MESTOLI
è la quantità di acqua di cottura della pasta da tenere da parte: versala poi nella padella con la pasta lessata e il sugo in modo da amalgamare gli ingredienti.



variante CON LA mozzarella

Lava 300 g di friggitelli, asciugali, elimina il picciolo, i semi interni e riduci la polpa a strisce. Frulla 50 g mollica di pane e falla dorare in una padella con 2-3 cucchiai d'olio. Taglia 125 g di mozzarella a dadini. Scalda 4 cucchiai d'olio in una padella, unisci i peperoncini e falli cuocere per 4-5 minuti. Regola di sale e pepe. Lessa 320 g di sedanini e scolali al dente nella padella con la verdura. Fai saltare per qualche istante, aggiungi la mozzarella a dadini, le briciole di pane dorate, qualche foglia di menta, mescola e servi subito.

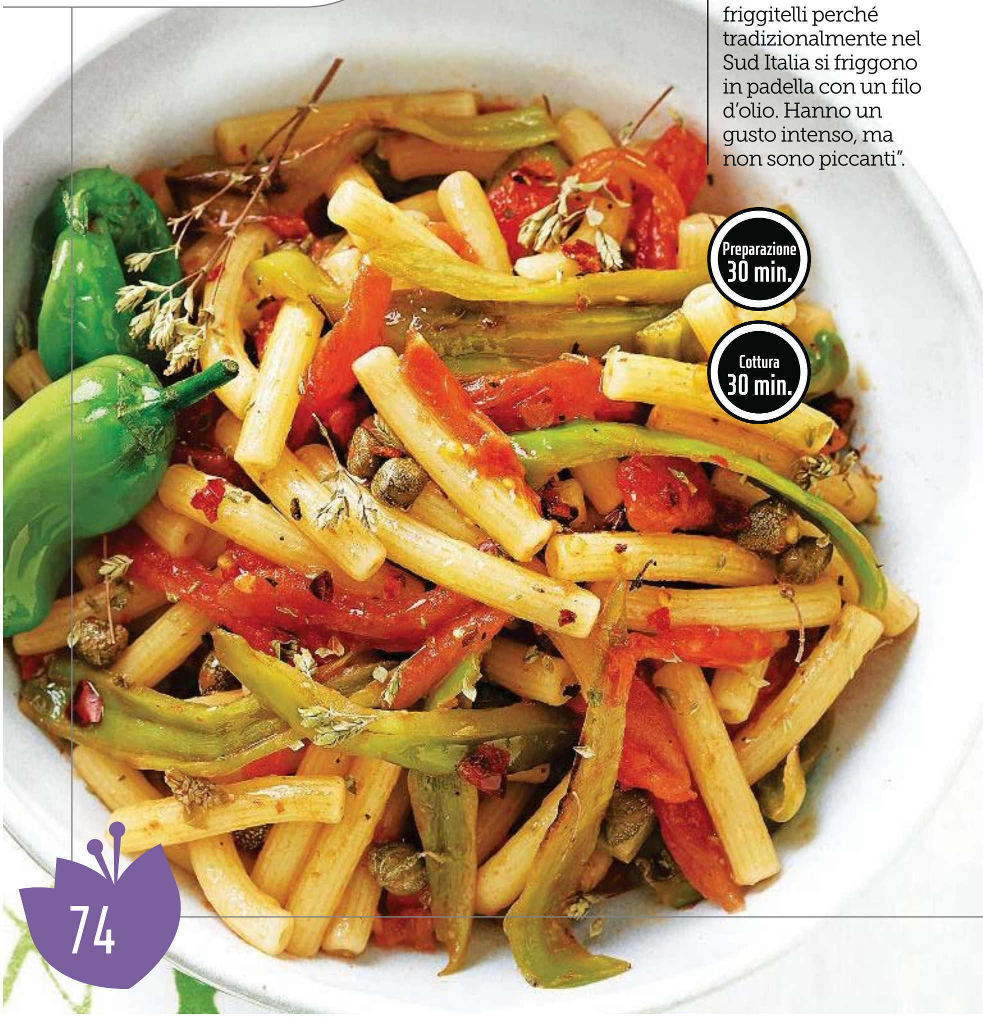
Sedanini con peperoni friggitelli

Per 4 persone
320 g di sedanini - 350 g di peperoni friggitelli - 400 g di pomodori perini - 2 spicchi d'aglio - 2 cucchiai di capperi sotto sale - origano - olio extravergine d'oliva - sale

Metti a bagno i capperi per 20 minuti in una ciotolina di acqua cambiandola 2-3 volte. Intanto lava i friggitelli, tagliali a metà, elimina i semi e il filamenti interni e tagliali a listarelle. Lava e scotta i perini in acqua bollente, spellali e privali dei semi, quindi tagliali a filetti.
Spella l'aglio, privalo del germoglio e fallo soffriggere in una padella grande con 4 cucchiai di olio; aggiungi i friggitelli, i pomodori e i capperi sgocciolati e strizzati, regola di sale e cuoci per 10 minuti circa. Spegni e profuma con un pizzico di origano.
Cuoci i sedanini in acqua bollente salata, scolali nella padella con il sugo di peperoni, falli saltare pochi istanti, condiscili con un filo d'olio e servi.

"Si chiamano friggitelli perché tradizionalmente nel Sud Italia si friggono in padella con un filo d'olio. Hanno un gusto intenso, ma non sono piccanti".

Preparazione 30 min.
Cottura 30 min.





"Dopo aver tagliato i pomodorini a metà, mettili a scolare in un colapasta in modo che perdano l'acqua di vegetazione".

Preparazione 25 min.
Cottura 30 min.

Spaghetti con caponatina di olive

Per 4 persone
350 g di spaghetti - 200 g di olive miste in salamoia - 2 cipollotti - 6 pomodori secchi sott'olio - 250 g di pomodorini ciliegia - 1 arancia non trattata - 2 cucchiai di pinoli - 2 rametti di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava l'arancia, preleva 2 strisce di scorza e tagliala a julienne. Spremi il succo dell'agrume, filtralo e tienilo da parte. Lava i pomodorini ciliegia, asciugali e tagliali a metà; sgocciola e riduci a julienne quelli secchi.
Tuffa le olive in acqua bollente e scolale dopo 30 secondi. Priva i cipollotti delle guaine esterne, delle radichette e della parte verde, affettali finemente e soffriggili in una padella grande con 4 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Appena diventano trasparenti, unisci i pomodori secchi, la scorza d'arancia, le olive, i pinoli e il timo e fai insaporire per 2 minuti. Unisci i pomodorini, il succo d'arancia e cuoci coperto per 5 minuti. Regola di sale e pepe.
Cuoci la pasta al dente, scolala senza asciugarla troppo e ripassala in padella con il condimento, poi completa con un filo d'olio e servi subito.

Fusilli con peperoni e pesto

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 30 minuti

320 g di fusilli - 2 peperoni piccoli - 250 g di mozzarella - 25 g di rucola - 1 mazzetto di basilico (circa 60 g di foglie) - 30 g di pecorino grattugiato - 1/2 spicchio di aglio - 30 g di pinoli - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sciacqua i peperoni, trasferiscili sulla placca del forno e arrostiscili sotto il grill per 15-20 minuti, girandoli un paio di volte. Chiudili in un sacchetto di carta, lasciali intiepidire, poi spellali, privali di picciolo e semi e tagliali a striscioline.
Raccogli le foglie di basilico e di rucola nel bicchiere del frullatore a immersione. Unisci il pecorino, i pinoli, l'aglio, un pizzico di pepe e 1/2 bicchiere di olio. Frulla fino a ottenere un pesto cremoso (per mantenere più brillante il colore, tieni il bicchiere in un bagnomaria di acqua e ghiaccio). Taglia la mozzarella a dadini e falli sgocciolare in un colino.
Cuoci la pasta in acqua bollente salata. Scolala, trasferiscila in una ciotola con i peperoni, unisci la mozzarella, lascia che inizi a fondere, infine aggiungi il pesto preparato e, se ti piace, qualche foglia di basilico fresco.





Preparazione 30 min.

Cottura 25 min.

> "Lessa le tagliatelle non più di 3 minuti per non rischiare di "scuocerle" dopo il passaggio in forno".

Tagliatelle al forno con fiori di zucca ripieni

Per 4 persone
500 g di tagliatelle all'uovo - 12 fiori di zucca - 3 zucchine - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 80 g di pangrattato - 100 g di provola - 30 g di grana padano grattugiato - 1 bicchiere di vino bianco - 4 ciuffi di prezzemolo - 4 ciuffi di basilico - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale

Spella la cipolla e 1 spicchio d'aglio, tritali e falli rosolare con 2 cucchiai di olio per 5 minuti. Mescolali in una ciotola con il pangrattato, le erbe aromatiche tritate e la provola tagliata a dadini. Regola di sale, aggiungi 1 cucchiaio di olio e mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
Lava delicatamente i fiori di zucca eliminando il pistillo, riempili con una noce del composto preparato e chiudili avvitando la parte terminale dei petali. Taglia le zucchine a fettine e falle soffriggere in un'ampia padella con l'aglio rimasto spellato e 4 cucchiai di olio. Togli dal fuoco e, nella stessa padella, aggiungi i fiori di zucca farciti, sfuma con il vino e cuoci per 3 minuti.
Cuoci le tagliatelle in acqua bollente salata e scolale molto al dente nella padella con le zucchine; trasferisci il tutto in una teglia da forno unta d'olio, aggiungi i fiori farciti e spolverizza con il grana. Informa a 180° per 10 minuti e servi.

FIORI DI ZUCCA: *trattali così*

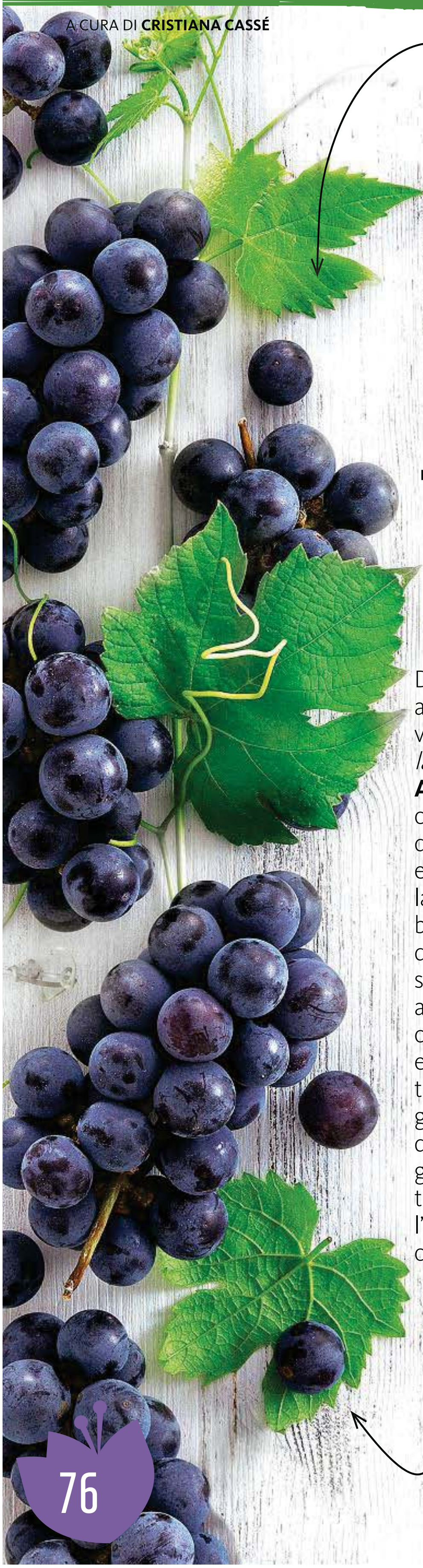
Puliscili appena prima di usarli, perché sono molto delicati e deperibili. Gratta con un coltellino la parte pelosa del calice, lavali velocemente sotto il filo dell'acqua corrente e tamponali con carta da cucina. Elimina sempre il pistillo interno, perché ha un gusto amarognolo che potrebbe rovinare il piatto.



pesto pronto

Con basilico genovese D op, pinoli e olio di oliva, il pesto classico Biffi è perfetto da aggiungere ai sughi con le verdure. Senza glutine (140 g, da € 2,49).

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**



UNA BUCCIA DA SALVARE
Si avvicina l'acino alla bocca e lo si schiaccia per suggere solo la polpa: un gesto classico per evitare di mangiare la buccia spessa e acidula. In realtà è ricchissima di polifenoli e resveratrolo, potenti antiossidanti che varrebbero uno sforzo...

uva fragola

Di **gusto dolcissimo**, che ricorda la fragola grazie agli aromi che contiene, ma non più calorica di altre varietà, l'uva fragola o americana deriva dalla *vitis labrusca* ed è stata introdotta in Italia dal **Nord America** nel 1825, per riparare all'attacco di fillossera che stava distruggendo le viti europee, figlie della *vitis vinifera*: un ceppo decisamente più pregiato e adatto alla vinificazione. Da allora, per proteggere la qualità e la fama dei nostri vini, è iniziata una battaglia giuridica senza quartiere sulla produzione dell'uva fragola e soprattutto del vino che se ne ricava, il noto fragolino, oggi destinato solo al consumo familiare. Venduta esclusivamente come frutto da tavola, l'uva fragola è buonissima e in giro la si trova soprattutto in Piemonte nei territori di Cuneo e Vercelli e nelle **vallate alpine**, grazie alla sua resistenza al freddo: si riconosce dagli **acini perfettamente tondi**, raccolti in grappoli piccoli e molto compatti, che maturano tra settembre e ottobre. Eccellente mangiata fresca, l'uva fragola è un ingrediente ottimo anche in cucina, dove interpreta torte, gelatine e confetture.

L'incredibile profumo "foxy"

Nonostate l'uva sia profumatissima, il vino che se ne ricava ha un sentore non gradito agli esperti, che nei Paesi anglosassoni definiscono "foxy", volpino in Italia.



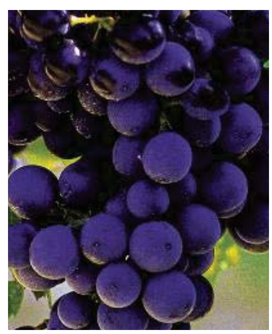
TRUCCO antispreco

Se il pregio più evidente è l'irresistibile dolcezza, il suo peggior difetto è che dura poco: gli acini si staccano facilmente dal graspo, quindi avvizziscono e infine attirano moschini. Insomma, conservare a lungo l'uva fragola non è una buona idea. Per non sprecarla, oltre a usarla in cucina, puoi spremerla con lo schiacciapatate eliminando in un solo colpo il problema di bucce e vinaccioli: otterrai un nettare delizioso e salutare.

PRENDI NOTA

UNA CERA PREZIOSA

La sostanza bianca che ricopre (e che non va via con l'acqua) la buccia dell'uva fragola è innocua: si chiama pruina ed è una cera naturalmente prodotta dalle piante. È molto visibile, oltre che sulle uve, anche su prugne e susine. Serve a proteggere i frutti dall'evaporazione dei liquidi ed è molto utile nei processi di fermetazione.

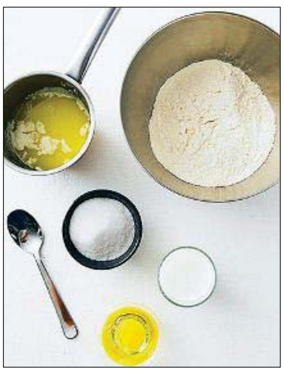




Torta Bertolina

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **8 persone**

300 g di acini di uva fragola - 400 g di farina - 150 g di zucchero - 100 g di burro - 1 uovo - 200 ml di latte - 1 bustina di lievito per dolci - sale







Fai fondere il burro in pentolino a fuoco dolcissimo. In una grossa ciotola, miscela la farina con il lievito, lo zucchero e un pizzico di sale. Quindi unisci l'uovo, il burro fuso e poco latte alla volta per evitare la formazione di grumi.

Accendi il forno a 200°. Lava gli acini, asciugali e incorporali all'impasto: per non romperli, mescola molto delicatamente con una spatola di silicone.

Fodera uno stampo di 22-24 cm di diametro con carta da forno bagnata e strizzata e versavi l'impasto. Cuoci la torta per 40 minuti circa, finché la superficie sarà gonfia e dorata.

la ricetta in più

Piccoli geli con yogurt e miele

Per 6 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 10 minuti

2 kg di uva fragola - 120 g di zucchero - 90 g di amido di mais - 6 cucchiai di yogurt light - 6 cucchiaini di miele d'acacia - 4 gocce di succo di limone - foglioline di menta

Sciacqua l'uva, sgrana gli acini tenendone da parte qualcuno per decorare e ricava il succo con la centrifuga (oppure vedi il "trucco antispreco" nella pagina accanto). Metti in una casseruola lo zucchero e l'amido, stemperali gradualmente con il succo di uva e poi aggiungi il succo di limone.
Porta a ebollizione il composto a fiamma bassa mescolando e prosegui la cottura, sempre a fuoco dolcissimo e mescolando, finché si sarà addensato. Versalo in 6 coppette individuali bagnate e sgocciolate.
Lascia raffreddare i geli a temperatura ambiente, poi mettili in frigo per almeno 6 ore. Sformali su 6 piattini, aggiungi a ognuno 1 cucchiaio di yogurt e 1 cucchiaino di miele e decora con gli acini tenuti da parte e qualche fogliolina di menta.



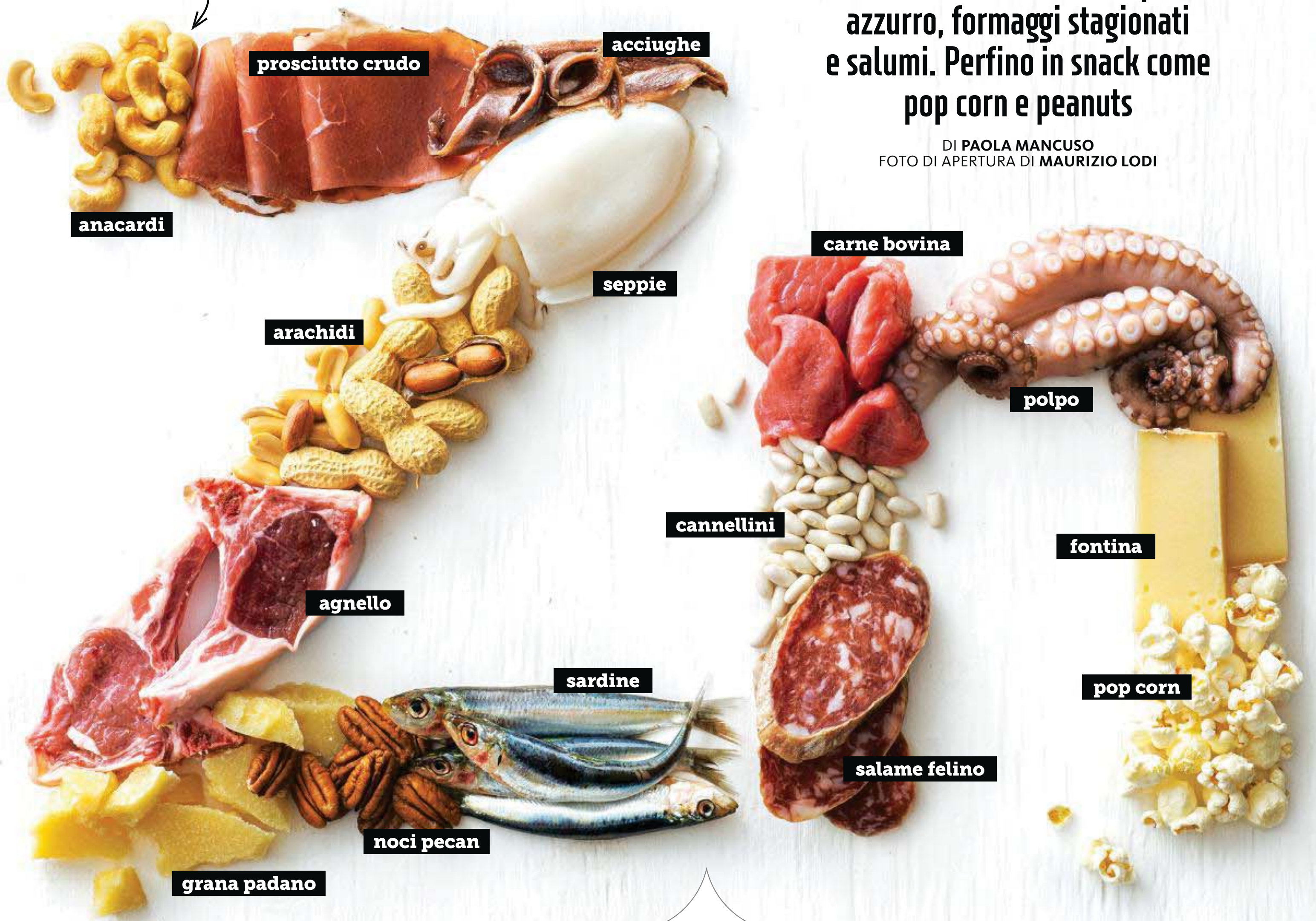
zinco

È presente in una gran varietà di alimenti: carne rossa e pesce azzurro, formaggi stagionati e salumi. Perfino in snack come pop corn e peanuts

DI **PAOLA MANCUSO**
FOTO DI APERTURA DI **MAURIZIO LODI**

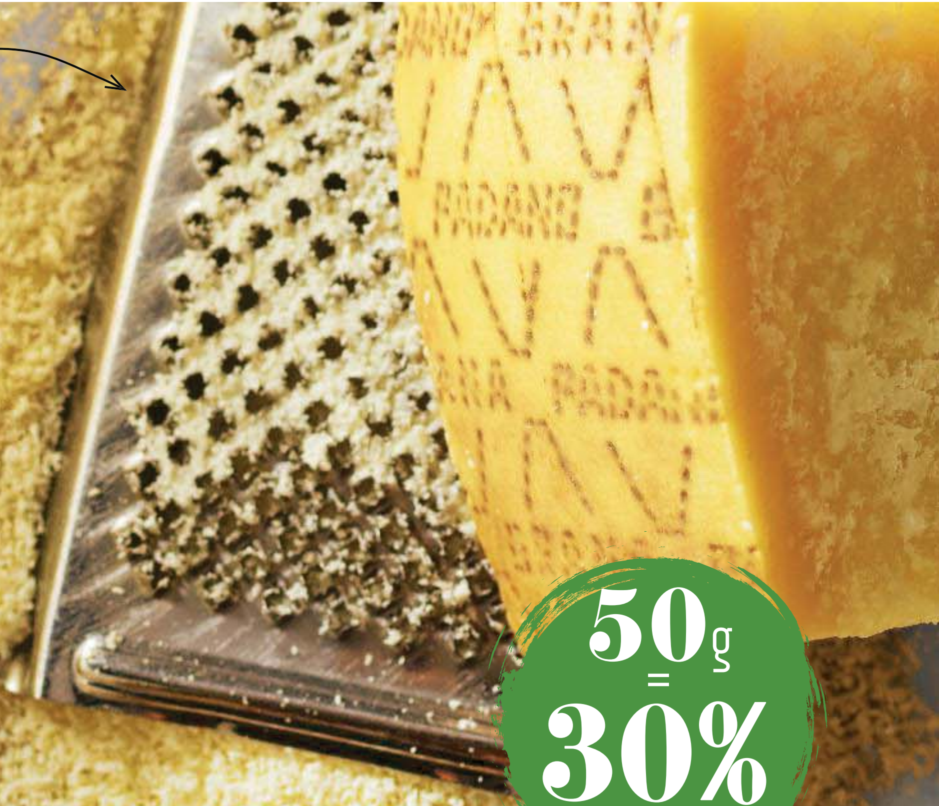
Un concentrato di minerali

Oltre a essere una buona fonte di zinco, gli anacardi apportano rame, dall'azione antiossidante, e magnesio, che combatte l'affaticamento. Sono, però, piuttosto calorici (598 cal. ogni 100 g) e contengono ossalati, che in dosi elevate favoriscono la formazione dei calcoli.



UN MINERALE INDISPENSABILE **per il sistema IMMUNITARIO**

Lo zinco è un microelemento, cioè un minerale presente nell'organismo in piccole quantità: in un adulto ne sono presenti circa 2 g. A cosa serve? È indispensabile per il funzionamento di diversi ormoni, tra cui quelli sessuali, della crescita e l'insulina. Inoltre, favorisce l'assorbimento delle vitamine A e del gruppo B ed è necessario per il corretto funzionamento del sistema immunitario, soprattutto contro i virus influenzali e le infezioni batteriche.



FELICE SCOCCIMARRO

Dove trovarlo

La tabella dei cibi particolarmente ricchi di zinco

alimento	zinco (mg/100g)
Grana padano	11
Fegato di bovino	6,3
Anacardi	6
Agnello cotto	5,8
Polpo	5,1
Carne bovina	5
Noci pecan	5
Salame felino	4.3
Fontina	4.25
Seppia	4.2
Acciuga	4,2
Sardina fresca	3,9
Bresaola	3,8
Fagioli cannellini	3,6
Arachidi tostate	3,5
Pop corn	3,4
Prosciutto crudo	3,2
Ceci	3,2

DA EVITARE

L'eccesso di fibre ostacola l'assorbimento dello zinco, che avviene nell'intestino tenue, e viene "trasportato" via prima che possa essere assimilato. Anche il consumo eccessivo di alcolici ne causa la carenza.

il Grana Padano Dop

Ne bastano 50 g (la porzione calcolata dalla Società Italiana di Nutrizione Umana) per soddisfare il 30% del fabbisogno di zinco di un adulto. È anche una buona fonte di altri sali minerali, soprattutto calcio, e di vitamine del gruppo B, a fronte di un apporto di 196 calorie.

50g = 30% del fabbisogno giornaliero

L'ALTERNATIVA per i vegani

Lo zinco è presente in particolare negli alimenti di origine animale. Chi li esclude dalla dieta può comunque ricorrere al mais, anche sotto forma di pop corn, ma soprattutto ai semi oleosi: dai semi di zucca e di sesamo alle mandorle, dagli anacardi alle noci, fino ai pinoli.
Buona fonte di zinco sono anche legumi come i fagioli cannellini, le lenticchie e i ceci.

un potente antiage

Lo zinco è un grande alleato della pelle: indispensabile per la rigenerazione dei tessuti, aiuta a curare dermatiti ed eczemi, ma anche acne e brufoli. Se poi viene associato alla vitamina C, diventa un potente antiossidante che contrasta l'invecchiamento cellulare, protegge dai radicali liberi e stimola la produzione di collagene.

ATTENZIONE A QUESTI SEGNALI

La carenza di zinco non ha conseguenze gravi, ma è causa di diversi disturbi. Uno dei sintomi più evidenti è la perdita di capelli, ma anche unghie fragili e punteggiate di bianco, gengive infiammate, difficoltà a guarire dalle ferite e perfino l'abbassamento dell'olfatto e del gusto sono segnali che avvertono che la dieta non apporta quantità sufficienti di zinco, oppure che non viene assorbito correttamente.

QUANTO NE SERVE AL GIORNO

La dose giornaliera raccomandata cambia a seconda dell'età. Da tener presente che l'organismo riesce ad assorbire solo il 20-30% delle quantità presenti negli alimenti.

adulti	gravidanza/allattamento	fino a 1 anno	bambini e adolescenti
15 mg	19 mg	5 mg	7,5 mg

Gira pagina e trovi le ricette



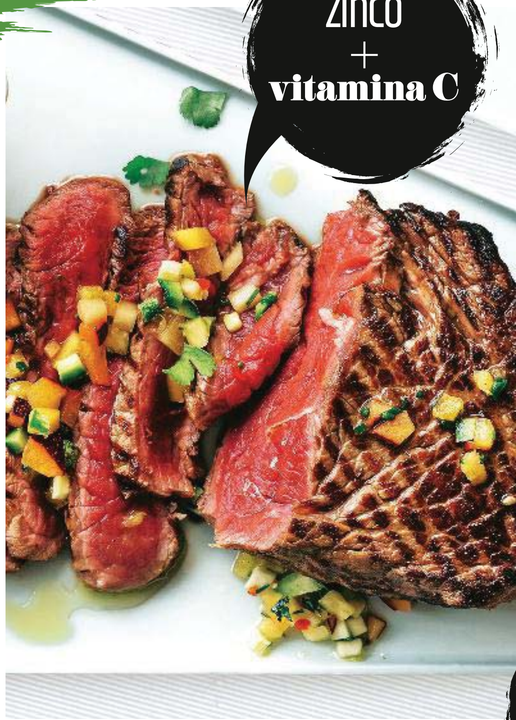
zinco + **potassio**

Zuppa di cannellini all'aglio

Per 4 persone

2 teste d'aglio - 1 cipolla - 1 carota - 1 costa di sedano - 8 dl di brodo vegetale - 700 g di cannellini lessati - 2 rametti di rosmarino - 4 friselle - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Ungi d'olio le teste d'aglio, avvolgile nell'alluminio e infornale a 200° per 30 minuti. Toglile dal forno, separa gli spicchi, spellali e, con una forchetta, schiacciali in una ciotolina fino a ridurli in pasta.
Spella la cipolla, raschia la carota e lava il sedano; tritali, falli soffriggere in una casseruola con 2 cucchiai d'olio, poi unisci metà della pasta d'aglio preparata e il brodo; copri e cuoci per 10 minuti. Aggiungi i cannellini, 1 rametto di rosmarino e cuoci per altri 10 minuti. Al termine, frulla 1/3 della zuppa, versala di nuovo nella casseruola con i fagioli, mescola bene e regola di sale.
Mescola la pasta d'aglio rimasta con 4 cucchiai d'olio, sale, pepe e spalmala sulle friselle. Distribuisci la zuppa in ciotole individuali, completa con un filo d'olio, qualche ago di rosmarino, una macinata di pepe e servi con le friselle preparate.



zinco + **vitamina C**

Tagliata marinata con dadolata piccante

Per 4 persone

800 g di controfiletto di manzo (2 fette spesse) - 60 ml di salsa teriaki (nel reparto etnico dei supermercati) - 1/2 bicchiere di succo di ananas - 1 rametto di rosmarino - 1 ciuffo di erba cipollina - 2 fette di ananas fresco - 1/2 mango non troppo maturo - 1 pesca noce - 2 zucchine - 1 pezzetto di peperoncino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Emulsiona il succo di ananas con la salsa teriaki, 4 cucchiai d'olio, sale, pepe e qualche ago di rosmarino: versa la marinata sulla carne, copri e lascia marinare per 1 ora al fresco.
Lava le zucchine e spuntale; sciacqua la pesca ed elimina il nocciolo; sbuccia il mango. Riduci tutto a dadini, anche le fette di ananas. Raccogli la frutta e le zucchine in una terrina e condiscile con sale, peperoncino tritato, qualche stelo di erba cipollina tagliuzzato e un filo d'olio: lascia insaporire al fresco.
Scalda una piastra in ghisa e cuoci le fette di carne sgocciolate dalla marinata, circa 3 minuti per lato. Avvolgile con un foglio di alluminio e lasciale riposare per 2 o 3 minuti, prima di affettarle e servirle con l'insalata di frutta preparata.



zinco + **ferro**

Tatin di pere e noci pecan

Per 4 persone

1 rotolo di pasta sfoglia - 2 pere Williams - 80 g di noci pecan - 100 ml di sciroppo d'acero - 1/2 limone

Sciacqua le pere e tagliale a fette di 1/2 cm di spessore, nel senso della lunghezza e senza eliminare il picciolo. Spruzzale con il succo del mezzo limone per non farle annerire. Trita grossolanamente le noci.
Fodera una placca con carta da forno e, facendoci colare sopra lo sciroppo d'acero, forma 4 dischi di 10 cm di diametro, aiutandoti con un coppapasta. Distribuisci al centro dei dischi di sciroppo le pere e le noci.
Ricava dalla pasta sfoglia 4 dischi di 10 cm di diametro, adagiali sulle pere e bucherellali con i rebbi di una forchetta. Cuoci nel forno già caldo a 200° per 12 minuti. Togli dal forno, copri con un'altra placca, capovolgi le tatin (come si fa per la frittata) ed elimina delicatamente la carta.


Zafferano
con bruschetta


4 BUSTINE
ZAFFERANO
marca
3 CUOCHI

Un viaggio nel sapore



Fusilli della Sila con sugo di Salsiccia e 'Nduja

Ingredienti per 4 persone:
una piccola cipolla- fusilli Campo Silano
200 gr di salsiccia San Vincenzo
un cucchiaio di Nduja di Spilinga San Vincenzo- un kg di pomodori freschi o salsa
due cucchiai di Pecorino Crotonese
olio EVO- un bicchiere di vino rosso
4 foglie di basilico- sale q.b.

Procedimento: affettate la cipolla e fatela appassire in tre cucchiai di olio evo. Aggiungete la salsiccia sbriciolata, soffriggete e sfumate poi con il vino. Fate evaporare l'alcool e incorporate la 'Nduja, i pomodori a pezzetti e il basilico. Mettete a cuocere il tutto per 20 minuti. Lessate i fusilli, condite la pasta con la salsa e unite del pecorino Crotonese. Sedetevi a tavola e gustate il sapore unico di un piatto con gli ottimi salumi San Vincenzo



SanVincenzo
VERO SALUME DI CALABRIA

www.sanvincenzosalumi.it






Vi raccontiamo una storia: quella dei salumi tipici calabresi. In Sila, tra natura e aria purissima, produciamo specialita' che appartengono al nostro territorio. Scegliamo con cura carni di qualita', le prepariamo con un'attenta salagione e in seguito le aromatizziamo con i profumi della nostra regione. Puoi trovare i nostri sapori nei migliori negozi e supermercati e puoi gustare la nostra storia negli spot di Canale 5.

DI SILVIA TATOZZI

LA GIUSTA DOSE

30 g di pistacchi sono uno spuntino ideale: danno sazietà e sono un'ottima fonte di magnesio e potassio



PERCHÉ **mangiare** *(anche) i semi* **D'UVA**

Non sono solo gli acini succosi a essere ricchi di proprietà per l'organismo: anche i vinaccioli, i piccoli semi contenuti all'interno, sono un concentrato di sostanze benefiche. A cominciare dagli antiossidanti: dall'**acido linoleico** (un acido grasso essenziale della famiglia degli Omega-6), ai **flavonoidi**, utili per rinforzare i vasi sanguigni, regolare la pressione e dare sollievo a chi soffre di vene varicose. Contengono anche **resveratrolo** e **collagene**, alleati nel contrastare le rughe e le macchie della pelle.

La MICROPLASTICA nel pesce

La presenza di residui di plastica nei nostri mari è fonte crescente di interesse, non solo da un punto di vista ambientale ma anche alimentare. Già nel 2016 l'EFSA aveva considerato i potenziali pericoli relativi alla presenza di microplastica nel cibo, concentrando la sua attenzione su pesci e frutti di mare. Poiché nei pesci le microplastiche sono presenti per lo più nello stomaco e nell'intestino, che di solito vengono eliminati, l'EFSA ha concluso che i consumatori non ne risultano esposti. Diverso il caso di crostacei e molluschi, il cui tratto digestivo viene ingerito, comportando quindi una certa esposizione. Al momento le conoscenze scientifiche non permettono di valutare l'effettivo impatto di queste microplastiche sul nostro organismo: bisognerà attendere i risultati degli studi in corso su diversi alimenti, molluschi e crostacei compresi.

Fonte: Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA)



7 MICROGRAMMI (ovvero 0,007 milligrammi) è la quantità di microplastica che potrebbe contenere una porzione di cozze da 225 g



UN GELATO PER PRANZO istruzioni per l'uso

Un gelato a pausa pranzo? I nutrizionisti approvano, ma a patto di farne un pasto ben bilanciato. La ricetta ideale varia a seconda dei gusti prescelti: una coppa con 3 palline a base di latte o uova è perfetto per assicurare il giusto apporto proteico; se sei intollerante al lattosio, puoi optare per 2 palline di un preparato a base di latte di soia o latte di riso e 1 a base di frutta. In ogni caso aggiungi una manciata di frutta secca o cereali: sono ricchi di fibre e danno un durevole senso di sazietà.

peperoni *più digeribili*

Ami la caponata, ma sei costretto a rinunciarvi perché non digerisci i peperoni? Lava molto bene una mela, tagliala in 4 spicchi, privala del torsolo e dei semi e aggiungila nella padella con i peperoni, puliti e tagliati a pezzetti: il **fruttosio** e la **pectina** rilasciati dal frutto in cottura aiuteranno a rendere più assimilabili i peperoni e a favorirne la digestione.

DI SILVIA TATOZZI



Beauty MASCHERA ANTIAGE

Lava e frulla nel mixer 30 grammi di **mirtilli freschi** fino a ottenere una mousse fluida e omogenea. Versala in una ciotola, aggiungi **1 vasetto di yogurt bianco** da 125 g (anche scaduto) e mescola. Applica la maschera sul viso con un pennellino e lasciala in posa per 20 minuti. Infine risciacqua con acqua tiepida per togliere ogni residuo.

RICICLO CREATIVO

la tovaglia diventa UNO ZAINETTO

Hai una vecchia tovaglia o un tessuto che non utilizzi più? In poche mosse potrai trasformarlo in un comodo zainetto portaoggetti. Se vuoi personalizzarlo, ti basterà procurarti del colore per tessuti e poi divertirti a decorarlo seguendo passo passo le indicazioni qui sotto.

Occorrente: tessuto da 30x60 cm - carta - 1 pennello - 1 cordoncino da 270 cm - pittura per tessuti - rivetti in metallo (di diametro poco più grande del cordoncino) - ago e filo - martello - forbici



in stile Pollock

1
Miscela il colore con poca acqua in modo da ottenere la consistenza giusta per farlo "sgocciolare" dal pennello sul tessuto.

2
Prepara un cartamodello da 54x33 cm, e usalo per tagliare a misura il tessuto.

3
Piega il tessuto a metà e cucilo sul lato lungo e su uno corto, lasciando aperto quello in alto. Ripiega 3 cm del bordo aperto, cucilo e con un foratore (o piccole forbici) ricava 4 buchi speculari davanti e sul retro. Pratica 2 fori nei 2 angoli sottostanti. Applica su ogni foro un rivetto di metallo.

4
Dividi il cordoncino in 2 pezzi da 100 e 170 cm: fai scorrere quello corto nei fori di chiusura; fai passare il pezzo più lungo per le bretelle nei 2 fori negli angoli e nei 2 centrali sul retro del bordo superiore, poi fissali con nodi semplici.



come pulire i BRUCIATORI dei fornelli

Miscela in un pentolino 1 bicchiere di acqua e 3 di **aceto bianco** e porta il liquido a ebollizione. Immergi, uno alla volta, i bruciatori del gas (compresi i coperchi neri) e falli bollire per circa 4 minuti. Se il liquido dovesse evaporare, prepara nuovamente la miscela di acqua e aceto. Sgocciola man mano i bruciatori e i coperchi su un panno da cucina e poi asciugali molto bene con un telo. Infine riposizionali sul piano cottura. Ripeti l'operazione una volta al mese.

Dove butto... le vecchie pentole

Le pentole in acciaio o in alluminio **non antiaderenti** possono essere buttate nel cassonetto dei metalli. Pentole e padelle realizzate in materiale antiaderente (teflon, bachelite, ceramica o pietra)vanno sempre smaltite nelle **isole ecologiche** presenti nel tuo comune.

FOTO DIEGO STADIOTTI (1)



Yogurteria
FROZEN YOGURT
SE LO ASSAGGI, TI APPASSIONA.
FROZEN YOGURT
Yogurteria
MERANO
FERMENTI LATTICI
VIVI&ATTIVI
75%
YOGURT E LATTE
FRESCO
ALTO ADIGE
SOLO
81
CALORIE*
75%
YOGURT E LATTE
FRESCO
DELL'ALTO ADIGE
SOLO
2%
GRASSI*
FERMENTI
LATTICI
VIVI &
ATTIVI
SENZA
LATTOSIO
LO TROVI NEL REPARTO GELATI DEI MIGLIORI SUPERMERCATI
COCCO
NOCCIOLA
NATURALE
FRUTTI DI BOSCO
VANIGLIA E LAMPONE
CARAMELLO SALATO
RIBES, MIRTILLI, MELOGRANO
www.lattemerano.it
www.alpeker.it
* gusto Naturale per porzione

NOVITÀ
DALLE AZIENDE



FILENI

UNA FILIERA BIOLOGIA UNICA IN ITALIA

La linea Fileni Bio, lanciata sul mercato nel 2015, mette a disposizione dei consumatori tanti prodotti diversi garantiti da un modello di produzione che salvaguarda l'ambiente e la salute delle persone.
Il cuore della filiera sono gli allevamenti dedicati esclusivamente ai polli biologici. Il pollo viene allevato a terra e all'aperto per almeno 81 giorni e deve essere libero di razzolare e abbeverarsi su ampi terreni. Polli e tacchini biologici vengono alimentati esclusivamente con mangimi vegetali biologici non OGM e a base di mais, grano, sorgo e soia. Materie prime e prodotti finiti sono sottoposti a rigorose analisi per escludere la presenza di sostanze chimiche non ammesse dal disciplinare biologico. La gamma comprende: Petto di Pollo a fette Bio, Spezzatino di Pollo Bio, Hamburger di Pollo Bio, Cotolette di Petto di Pollo Bio e Tagliata di Petto di Pollo Bio.



AMERICAN PISTACHIO GROWERS

PISTACCHI AMERICANI

American Pistachio Growers, l'associazione che rappresenta i coltivatori di pistacchio americano, consiglia uno snack salutare e ricco di nutrienti e proteine: basta condire i pistacchi con alcune spezie rinfrescanti e antisettiche, ideali per esaltare le proprietà benefiche di questa frutta secca a guscio in grado di soddisfare sia il palato che la salute. I pistacchi della California, infatti, vantano un'altissima densità nutritiva e sono anche fonte di proteine, grassi "buoni", fibre, vitamine e minerali che favoriscono il benessere generale dell'organismo.



MENO30

PIATTI PRONTI SURGELATI

Meno30, azienda leader nella distribuzione di prodotti ittici di alta qualità e filiera garantita, presenta dei piatti pronti surgelati che appartengono alle tradizioni culinarie italiane. Non vengono aggiunti né conservanti né additivi di alcun genere affinché il sapore resti inalterato.
Ogni ingrediente utilizzato viene selezionato con cura in base a criteri di eccellenza delle materie prime e poi ricettato secondo le regole del 'gourmet'. Dal Baccalà alla Livornese al Cacciucco alla Livornese, al Baccalà alla Vicentina, sono tutte proposte gustose e sane che, in pochi minuti, possono conquistare anche i palati più raffinati.



SOLVAY®

BICARBONATO SOLVAY® FRUTTA & VERDURA

Bicarbonato Frutta & Verdura è 100% Bicarbonato Solvay® ad uso alimentare, quindi puro e sicuro come sempre, ma con caratteristiche appositamente studiate per renderlo ancora più pratico ed efficace nel lavaggio di frutta e verdura. La nuova formulazione in microgranuli è ancora più efficace nel rimuovere lo sporco senza graffiare.
È quindi ideale, non soltanto per il lavaggio di frutta e verdura, ma anche per la pulizia delle superfici delicate.



IND. ZAFFERANO BONETTI

PARTNERSHIP ZAFFERANO 3 CUOCHI E IDENTITÁ GOLOSE

Lo storico e iconico brand Zafferano 3 Cuochi diventa partner dell'HUB Identità Golose Milano, un teatro del gusto aperto a tutte le massime espressioni della cucina contemporanea italiana e estera. A far incontrare queste due eccellenze ci ha pensato lo "Spaghetto Milano", creato da Andrea Ribaldone, resident chef dell'Hub Identità Golose Milano. L'iconico piatto, signature del ristorante, è impreziosito dall'aroma e dal gusto unico di Zafferano 3 Cuochi, brand scelto dai grandi chef italiani, grazie alla mantecatura con una crema di risotto allo zafferano. Zafferano 3 Cuochi è il marchio leader in Italia, il più venduto in assoluto con milioni di affezionati consumatori, dal 1935 il vincente in cucina.



CONSORZIO CACCIATORE ITALIANO

SALAMINI ITALIANI ALLA CACCIATORA DOP

Profumo delicato, gusto dolce, colore rubino: sono questi i segreti dei Salamini Italiani alla Cacciatora DOP. Solo i suini italiani possono essere utilizzati per produrre la DOP. Devono nascere in Italia, essere allevati secondo precise regole, anche alimentari e dalla loro carne vengono selezionati solo i tagli più nobili che vengono macinati, impastati e insaporiti con solo spezie naturali, per poi essere insaccati e legati nelle tipiche filze per la stagionatura. Il risultato è un prodotto dal gusto unico e inconfondibile, in grado di esprimere il gusto della tradizione, ma anche di rispondere alle esigenze del consumatore moderno, sempre più attento in fatto di qualità, garanzie e alimentazione.



ALDI

LINEA BONLÁ

Bontà e freschezza contraddistinguono la linea di latticini e formaggi ALDI provenienti da allevamenti italiani e all'insegna della qualità. Il latte di ALDI a marchio Bonlà è 100% italiano e tutta la filiera produttiva è verificata accuratamente. Tutta la qualità del latte italiano è presente anche negli yogurt e nei formaggi a marchio Bonlà, come la mozzarella e la scamorza. Gli amanti dei dolci, invece, troveranno nell'offerta della linea Bonlà prodotti freschi e 100% italiani come il mascarpone e la panna fresca.



CONSORZIO PATATA ITALIANA DI QUALITÁ

SELENELLA CLASSICA

Frutto di anni di ricerca e selezione, la patata Selenella Classica, si distingue per il sapore ricco. Gustosa e versatile, si adatta ad ogni stagione per piatti tradizionali o innovativi. Altamente digeribile, ricca di amidi, vitamine e sali minerali, è ancora più preziosa perché fonte di selenio, un antiossidante alleato della nostra salute. Buona e di ottima consistenza, Selenella si presta a tutte le preparazioni: lessata, al forno, fritta, per il purè.



CIRQUE DU SOLEIL®
Corteo™
GET CARRIED AWAY WITH LIFE
Show created by DANIELE FINZI PASCA
26-29 SETTEMBRE | TORINO PALA ALPITOUR
2-6 OTTOBRE | MILANO MEDIOLANUM FORUM
9-13 OTTOBRE | BOLOGNA UNIPOL ARENA
17-20 OTTOBRE | PESARO VITRIFRIGO ARENA
cirquedusoleil.com/corteo
Cirque du Soleil and Corteo are trademarks owned by Cirque du Soleil and used under license.
ticketmaster®
ticketone.it
PARTNER UFFICIALE
ŠKODA
LIVE NATION
Info e biglietti
su LIVENATION.IT
RADIO ITALIA RADIO UFFICIALE
DELLO SPETTACOLO
Radio Italia
radioitalia.it

LA SCUOLA di giallo



SALSA DI POMODORO

1
Gli ingredienti

Per 4 vasi o bottiglie da 5 dl, lava 3 kg di pomodori da salsa maturi, tagliali, elimina i semi e trasferiscili in una grande pentola in acciaio. Aggiungi 2 cipolle spellate e affettate, le foglie di 4 ciuffi di basilico e due pizzichi abbondanti di sale.

2
Cuoci la salsa

Cuoci i pomodori per 10 minuti, mescolando, poi passali al passaverdure per eliminare la pelle. Rimetti sul fuoco la passata e falla restringere di un quarto. Nel frattempo, scalda i vasi o le bottiglie nel forno a 120°.

3
Sterilizza i vasi

Riempi i vasi con la passata bollente e chiudili ermeticamente. Sistemali in una pentola larga e alta almeno 8 cm in più dei vasi con degli stracci tra uno e l'altro, così che non si tocchino. Coprili d'acqua fino a sommergerli per 3-4 dita e fai sobbollire per 40 minuti.

e in più...



riso al forno CON PEPERONATA

Il classico contorno estivo, abbinato a mozzarella e acciughe, diventa il saporito condimento di un ricco e appetitoso piatto unico

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
400 g di riso Carnaroli o Arborio
700 g di peperoni di colori diversi
2 acciughe sotto sale
300 g di pomodorini ciliegia
80 g di olive verdi denocciolate
350 g di mozzarella
1 mazzetto di basilico
latte
zucchero
30 g di burro
olio extravergine d'oliva
sale e pepe



il trucco

Incidi la calotta del peperone intorno al picciolo, con la punta di un coltellino, poi asportala, ruotandola leggermente: verranno via il torsolo centrale a cui sono attaccati i semi e gran parte delle nervature.

Gira pagina e segui la ricetta



❶ Prepara i pomodorini

Lava i pomodorini sotto l'acqua corrente, incidi la base con un coltellino facendo 2 tagli a croce e tuffali in acqua bollente leggermente salata; scolali dopo 1 minuto, trasferiscili in acqua fredda, scolali di nuovo e poi spellali, cercando di non romperli.



Sfiletta le acciughe ❷

Raschia le acciughe per togliere i granelli di sale, aprile, elimina la lisca e ricava i due filetti. Lava l filetti sotto l'acqua fredda corrente.

❸ Pulisci i peperoni

Lava i peperoni, privali del torsolo, dei semi e delle nervature bianche interne; quindi tagliali a listarelle di dimesioni uniformi.

un po' di storia

LA TRADIZIONE
delle acciughe sotto sale

La salagione è una tecnica di conservazione del pesce antichissima, ma i primi documenti che ne parlano risalgono al Medioevo: gli statuti delle città marinare liguri citano il "pisce salsa", utilizzato anche come merce di scambio, in particolare con il Piemonte, dove le acciughe sotto sale del mar Ligure sono diventate l'ingrediente di molti piatti tradizionali, come la bagna cauda.


ROMOLO + GIULY
LA GUERRA MONDIALE ITALIANA
TUTTI CONTRO ROMA!
LA NUOVA STAGIONE
DAL 16 AL 30 SETTEMBRE
IL LUNEDÌ ALLE 21.15
FOX
MONDOFOX.it
sky



4

Taglia la mozzarella

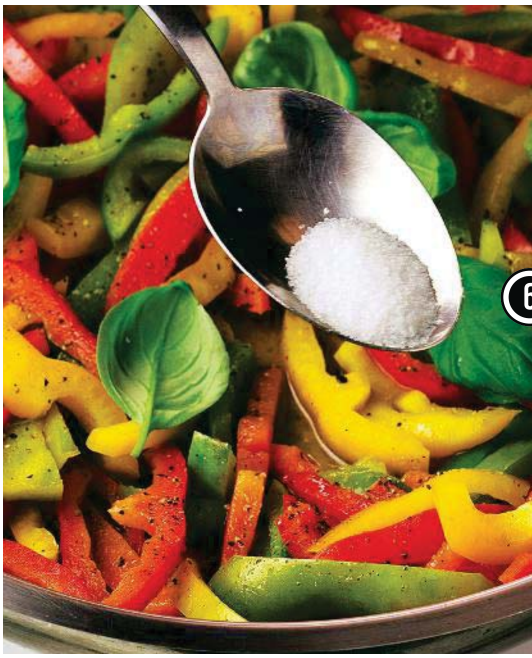
Riduci la mozzarella prima a fette e poi a dadini e falli sgocciolare in un colino per 20 minuti circa, per eliminare quanto più siero possibile. Trascorso il tempo, tamponali con carta da cucina.



5

Metti a bagno i filetti

Trasferisci i filetti di acciuga in una ciotola e coprili con il latte; tienili a bagno per 10 minuti, quindi sciacquali ancora sotto l'acqua, asciugali con carta da cucina e falli sciogliere a fuoco dolce in un'ampia padella con 4 cucchiai d'olio, schiacciandoli con un cucchiaio di legno.



6

Unisci i peperoni

Fai insaporire i peperoni nell'olio alle acciughe, quindi aggiungi il basilico, una macinata di pepe, la punta di un cucchiaio di zucchero, copri e falli cuocere a fuoco moderatamente vivace per 10 minuti circa. Se tendono ad asciugarsi eccessivamente, aggiungi un goccio d'acqua calda. A fine cottura, unisci le olive denocciolate e mescola il tutto.

l'alternativa

Puoi mettere a bagno i filetti d'acciuga anche in acqua e aceto per un paio d'ore. In questo caso rimangono più saporiti, senza coprire il gusto degli altri ingredienti. Vanno comunque asciugati prima di metterli nell'olio caldo.

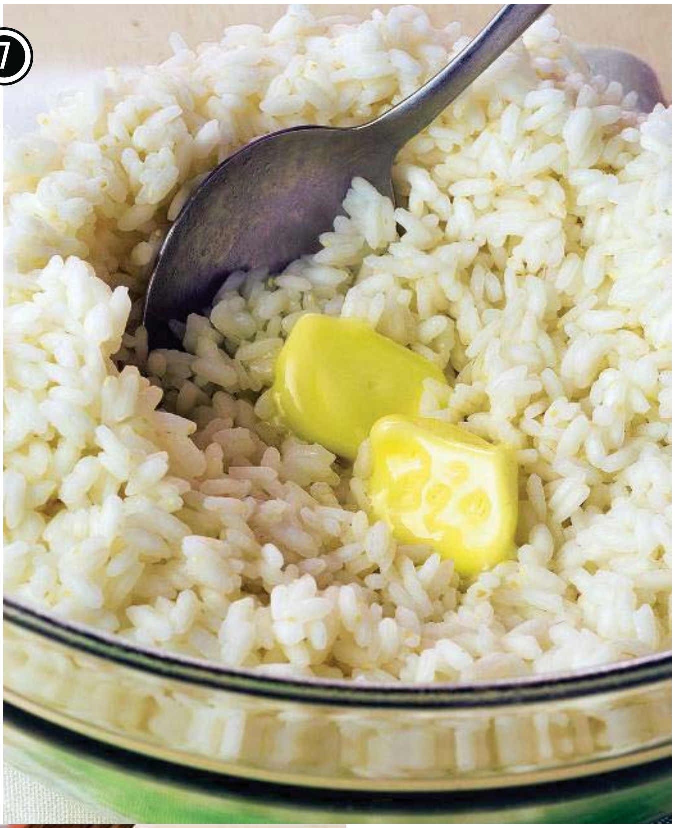
saperne di più

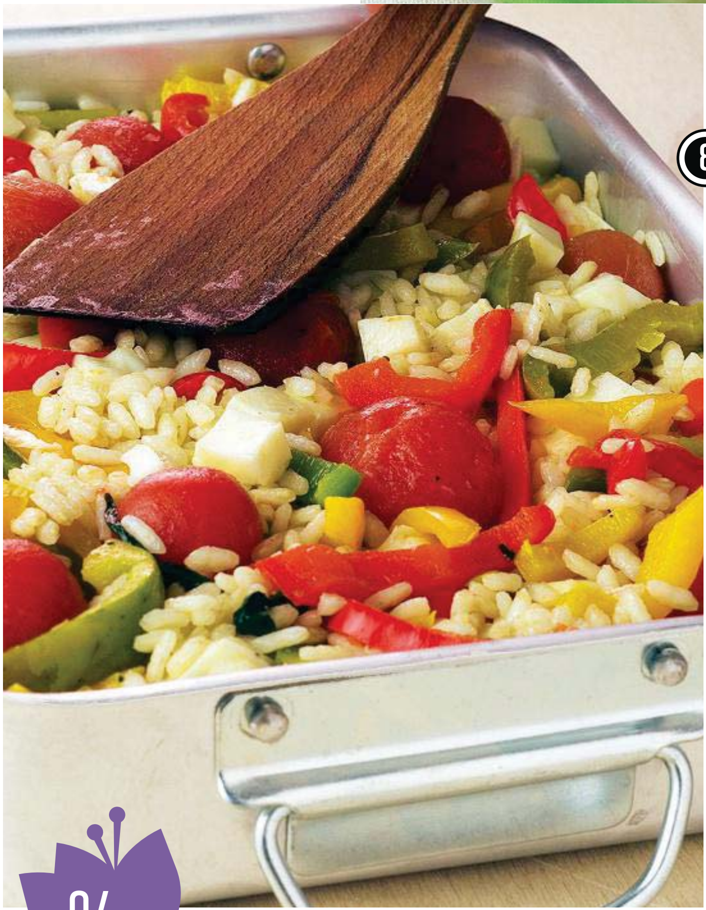
QUESTIONE DI GUSTO
la peperonata agrodolce

L'aggiunta dello zucchero fa parte della variante siciliana della peperonata, dal tipico gusto agrodolce. Nella ricetta originale, i peperoni vengono infatti cosparsi di zucchero e un bicchierino di aceto di vino bianco, fatto sfumare a fuoco vivace. I peperoni vengono poi stufati, in modo da rilasciare la loro acqua di vegetazione: di solito non c'è bisogno di allungarla, ma è sempre bene avere acqua calda a disposizione per poterla aggiungere all'occorrenza.

Condisci ⑦ il riso

Cuoci il riso in una pentola con abbondante acqua bollente salata, scolalo al dente, trasferiscilo in una ciotola, unisci il burro e mescola finché si sarà sciolto completamente. Aggiungi i dadini di mozzarella, la peperonata e i pomodorini preparati e mescola con delicatezza.





⑧ Cuoci nel forno

Trasferisci il tutto in una teglia rettangolare unta con un filo d'olio, livella la superficie con una paletta di legno senza premere troppo e cuoci nel forno già caldo a 190° per 10 minuti o finché la mozzarella inizia a fondere. Togli la teglia dal forno, lascia intiepidire e completa con foglie di basilico.

la ricetta in più

Risotto ai peperoni con acciughe

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 40 minuti

320 g di riso Carnaroli - 1 bicchiere di vino bianco - 1 litro di brodo vegetale - 4 peperoni rossi - 1 cipolla - 100 g di paté di olive - 4 filetti d'acciuga sott'olio - 70 g di grana padano grattugiato - 70 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale

Spella la cipolla e affettala sottile. Pulisci i peperoni, eliminando picciolo, semi e filamenti, e taglia la polpa a pezzi. Scalda poco olio in una casseruola, unisci la cipolla e falla appassire; aggiungi i peperoni, sala e cuocili per 20 minuti. Una volta cotti, frulla con il mixer a immersione fino a ottenere una crema.
Fai tostare il riso in una casseruola con un filo d'olio; sfuma con il vino, bagna con il brodo caldo, poco alla volta, e cuoci per 10 minuti. Unisci la crema di peperoni preparata e continua a cuocere per 8 minuti. Togli dal fuoco, regola di sale e incorpora al risotto il burro e il grana.
Spennella il fondo di ciascun piatto con un po' di paté di olive e distribuiscici sopra il risotto. Completa con 1 cucchiaino del paté rimasto e 1 acciuga arrotolata.



CAPONATA siciliana

Una specialità tradizionale dell'isola, caratterizzata dalla frittura separata e veloce delle verdure, da gustare come appetitoso antipasto o come contorno

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**



Ingredienti

Per 6 persone
1 kg di melanzane
1 cuore di sedano verde
300 g di pomodorini
1 cipolla
1 mazzetto di basilico
1 cucchiaio di zucchero
1 bicchiere scarso di aceto
100 g di olive verdi
50 g di capperi sotto sale
30 g di pinoli
20 g di uvetta
olio per friggere
olio extravergine d'oliva
sale e pepe



1 Scotta i pomodorini

Incidi i pomodorini con 2 tagli a croce, tuffali in acqua bollente per qualche istante, scolali e passali subito sotto l'acqua fredda corrente. Poi spellali, elimina i semi e trita la polpa grossolanamente.



2 Prepara gli altri ingredienti

Sciacqua i capperi sotto l'acqua fredda corrente, per dissalarli, e lasciali a bagno per circa 20 minuti, cambiando l'acqua un paio di volte. Metti a bagno l'uvetta in acqua tiepida per 10 minuti, scolala e strizzala. Tosta i pinoli in un padellino antiaderente, senza aggiungere grassi.

3 Taglia le melanzane

Lava le melanzane, asciugale, elimina il picciolo e il fondo e tagliale a cubetti di circa 2 cm di lato.



un po' di storia

l'origine DELLA caponata

Sono tante le ipotesi sull'origine nel nome "caponata". La più accreditata è quella che lo fa derivare dal termine greco "captos" (cioé, tagliato), dato che la caratteristica di questa ricetta, in tutte le sue varianti, è proprio il mix di verdure di stagione tagliate a pezzi. In molte versioni tradizionali agli ingredienti di base viene aggiunto il pesce, anche questo fritto a parte: dai polpetti al pesce spada al pesce capone, che secondo alcuni è il vero responsabile del nome della specialità siciliana.

Gira pagina e segui la ricetta

la ricetta in più

Caponata di zucchine a crudo

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura nessuna

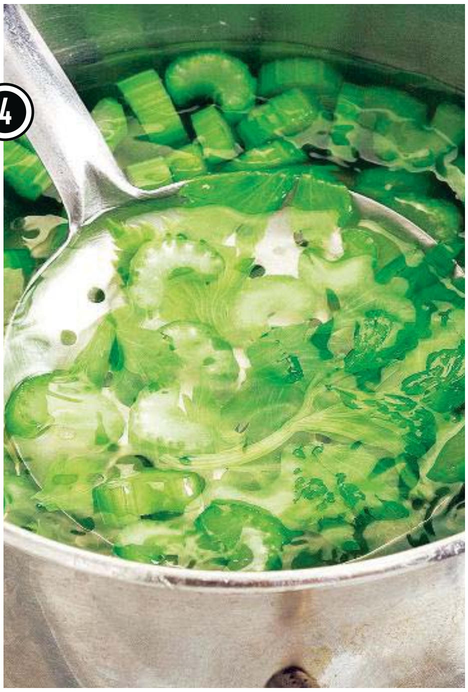
4 zucchine - 400 g di pomodori datterini - 100 g di olive nere snocciolate - 2 cucchiai di capperi dissalati - 2 cipollotti - 2 cucchiai di pinoli - 8 filetti d'acciuga sott'olio - 1 limone non trattato - basilico
Per la vinaigrette: 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro - 1/2 cucchiaino di miele - aceto - 1 spicchio d'aglio - 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale

Mescola in una ciotola il concentrato di pomodoro con il miele e una presa di sale; stemperali con 3 cucchiai di aceto e l'olio; unisci l'aglio spellato e schiacciato e lascia insaporire la vinaigrette.
Lava le zucchine, asciugale, spuntale e tagliale a cubetti di circa 1 cm. Lava e asciuga i pomodorini e tagliali in 4; taglia le olive a metà; Spunta, lava e affetta i cipollotti. Lava e asciuga il limone.
Raccogli in una ciotola le zucchine, i pomodorini, le olive, 4 acciughe tritate, i cipollotti, i capperi e la scorza grattugiata del limone. Elimina l'aglio dalla vinaigrette e versala sulla caponata. Mescola bene e lascia insaporire per almeno 30 minuti. Prima di servire cospargi con i pinoli e completa con le 4 acciughe rimaste e qualche foglia di basilico.



Sbollenta il sedano 4

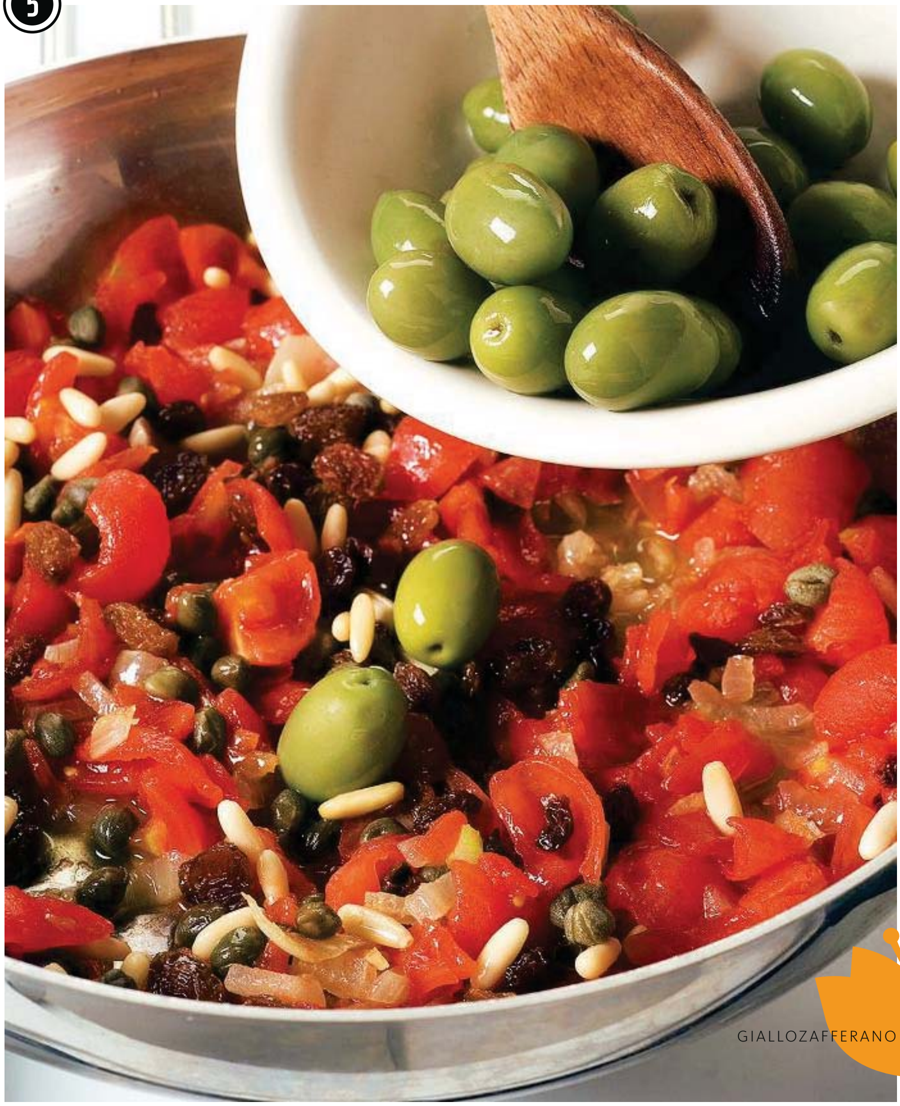
Pulisci il sedano, eliminando i filamenti con un pelapatate e tenendo i ciuffetti di foglie più tenere, poi taglialo a rondelle. Scottale in acqua bollente per 2 minuti, scolale, passale velocemente sotto il getto dell'acqua fredda e falle asciugare su un canovaccio pulito.



Prepara la salsa

Spella la cipolla, tritala e falla soffriggere in una padella con 3 cucchiai d'olio extravergine caldo. Unisci i pomodorini preparati e lo zucchero e cuoci a fuoco dolce per 5 minuti. Aggiungi i capperi dissalati, l'aceto, i pinoli, l'uvetta e le olive e cuoci per 10 minuti.

5



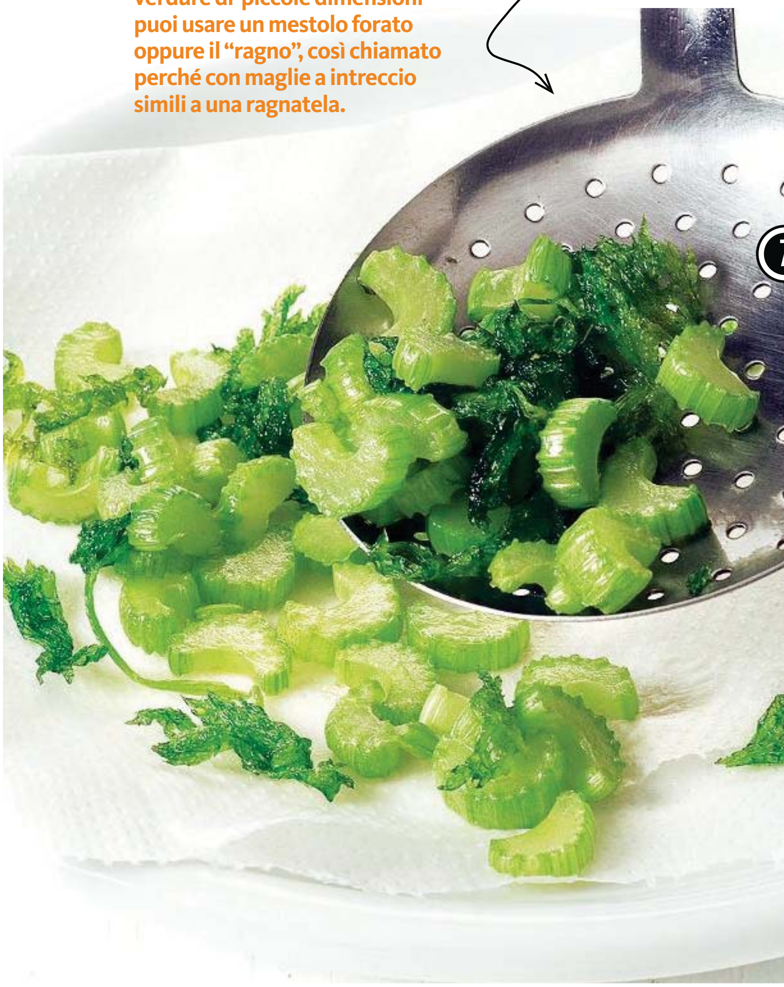


Fai dorare le melanzane 6

Scalda abbondante olio in una padella a bordi alti, unisci i tocchetti di melanzana e friggili per 2-3 minuti, finché risulteranno dorati. Scolali man mano con un mestolo forato e trasferiscili su più fogli di carta per fritti per eliminare l'unto in eccesso.

l'attrezzo giusto

Per sgocciolare dall'olio le verdure di piccole dimensioni puoi usare un mestolo forato oppure il "ragno", così chiamato perché con maglie a intreccio simili a una ragnatela.



7 Friggi il sedano

Asciuga bene il sedano tamponandolo con un canovaccio e friggilo per un paio di minuti nello stesso olio usato per le melanzane, ben caldo. Sgocciolalo appena diventa croccante su carta per fritti, uniscilo al sugo di pomodoro insieme alle melanzane e mescola bene.



Completa e profuma 8

Copargi le verdure con una presa di sale, una macinata abbondante di pepe e prosegui la cottura per altri 10 minuti a calore moderatamente vivace, mescolando o scuotendo spesso la padella. Alla fine profuma con le foglie di basilico spezzettate grossolanamente con le mani. Togli la caponata dal fuoco e lasciala raffreddare prima di servirla.

consigli utili

una frittura perfetta

La cosa più importante per una buona frittura è la temperatura dell'olio, che deve essere tra i 165° e i 185°. Se non possiedi un termometro da cucina, puoi capire se hai scaldato l'olio a sufficienza immergendovi il manico di un cucchiaio di legno. Se tutto intorno appaiono delle bollicine, l'olio è pronto.

3 giorni

Dopo qualche giorno di riposo la caponata è ancora più buona. Puoi prepararne una certa quantità, in modo da utilizzarla più volte. Mettila in un contenitore ermetico e tienila in frigo: resiste anche per 3 giorni. Naturalmente, prima di servirla devi tenerla fuori dal frigo per riportarla a temperatura ambiente.


LO STUZZICADENTI CHE STUZZICA L'ALLEGRIA.
GLI UNICI STERILIZZATI IN ITALIA*
* prodotti sanificati in Italia con un processo di sterilizzazione senza l'uso di prodotti chimici.
nature
SAMURAI
SAMURAI
75 SPIEDI DELUXE
SAMURAI
50 SPIEDI GOURMET
SAMURAI
extra fine quality
VERSATILITÀ
sterilizzati
200 pezzi
SAMURAI®
IL BELLO DI STARE INSIEME.
Porta in tavola l'allegria con gli stuzzicadenti e gli spiedi Samurai.
Per aperitivi, feste e per le ricette di tutti i giorni: rendi speciale ogni momento insieme alle persone che ami.
Samurai, da oltre 55 anni, stuzzica la tua voglia di divertimento, anche in cucina.
www.samurai.eu

pie DI PRUGNE mele e more

Grande classico della pasticceria anglosassone, è una specie di doppia crostata farcita di frutta a pezzettoni

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

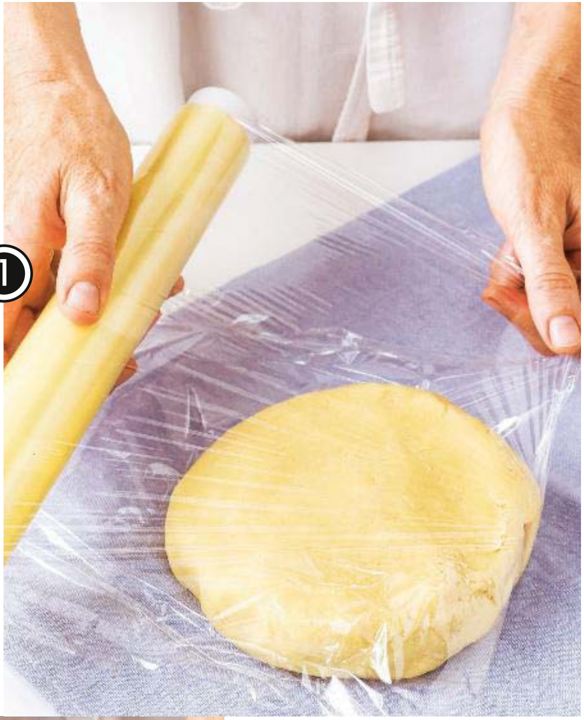
Ingredienti

Per 6-8 persone
300 g di farina
200 g di burro
1 tuorlo
2 cucchiai di zucchero semolato
3 cucchiai di zucchero di canna
6-8 amaretti
2 grosse mele golden
5 prugne rosse
150 g di more
50 g di gherigli di noce
1/2 limone
zucchero a velo per decorare
burro e farina per la lavorazione



SAPERNE di più

"Pie" è una parola inglese che indica una sorta di crostata farcita e chiusa e può essere salata o dolce, come in questo caso. La versione più comune è la apple pie, con il ripieno a base di diverse varietà di mela, cannella e altre spezie. Se hai poco tempo, puoi farla con 2 dischi di pasta brisée pronta già stesa. Per arricchirla, servila con panna o una pallina di gelato al fiordilatte.



Fai l'impasto ❶

Lavora nel mixer la farina con il burro freddo a pezzetti e lo zucchero semolato fino a ottenere un composto di briciole. Aggiungi il tuorlo sbattuto con 2 cucchiai d'acqua fredda. Lavoralo ancora un po', poi trasferiscilo sul piano di lavoro e impasta con le mani fino a formare una palla. Appiattiscila, avvolgila con pellicola e lasciala riposare in frigo per 1 ora.



❷ Cuoci la frutta

Sbuccia le mele, sciacqua le prugne e taglia tutti i frutti a pezzetti. Trasferiscili in una padella con lo zucchero di canna, spruzzali con il succo del limone e falli appassire a fuoco dolce. Aggiungi le more, lavate e asciugate, e le noci tritate grossolanamente; mescola, togli dal fuoco e lascia raffreddare.



Stendi la pasta ❸

Togli la pasta dal frigo ed elimina la pellicola; dividi la pasta in due porzioni in modo che una sia il doppio dell'altra e poi stendile sul piano di lavoro infarinato in due dischi dello stesso spessore usando il matterello.

la ricetta in più

MINI PIE DI PESCHE ai pinoli

Prepara la pasta come al punto 1 della ricetta a sinistra, utilizzando 220 g di farina, 130 g di burro freddo a fiocchetti, 1 uovo e 75 g di zucchero semolato. Stendi la pasta in una sfoglia di circa 3 mm di spessore e tagliala in 4 dischi di 12 cm di diametro e 4 dischi di 8 cm; incidi al centro di questi ultimi un forellino. Rivesti con i dischi grandi 4 stampi da tartelletta di 8 cm, imburrati e infarinati; sbriciola sul fondo di ciascuno 2 biscotti secchi, copri con 3 pesche mature a dadini, completa con 30 g di pinoli tostati e copri con i dischi piccoli. Sigilla bene i bordi, pizzicandoli, e cuoci nel forno a 180° per 15-18 minuti.

Gira pagina e segui la ricetta



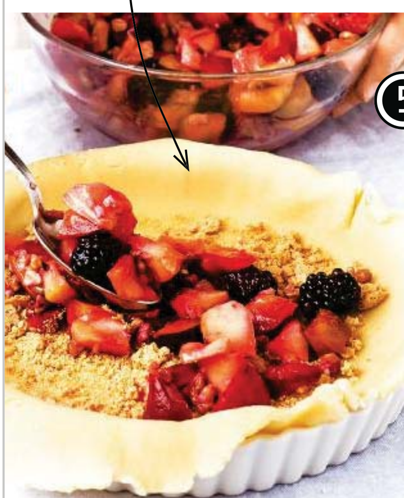
4

Prepara il guscio

Ricopri il fondo e i bordi di uno stampo da crostata di 22 cm di diametro imburrato e infarinato con il disco di pasta più grande. Sbriciola grossolanamente gli amaretti e distribuiscili sul fondo per evitare che la frutta bagni la base del guscio del pie.

il "camino"

Dopo aver messo la frutta e il secondo disco di pasta, crea tanti fori sulla superficie da cui il vapore possa sfiatare, altrimenti durante la cottura la pasta si rompe.



5

Farcisci e inforna

Distribuisci la frutta preparata nel guscio di pasta, copri con l'altra pasta e pizzica il bordo dei due dischi di pasta per sigillarli. Bucherella la superficie con uno stecchino di legno e cuoci nella parte bassa del forno già caldo a 180° per 45 minuti. Cospargi con zucchero a velo prima di servire.


LOstudio.it
Agribologna
la qualità in persona
QUESTO L'HO FATTO IO
Friggitelli
Agribologna
QUESTO L'HO FATTO IO
QUESTO L'HO FATTO IO

preparo e **congelo**

DI **MAURO COMINELLI**



PER SERVIRE
Lascia scongelare il gattò a temperatura ambiente. Togli l'alluminio e completa guarnendo la superficie con fiocchetti di burro e 2 cucchiai di pangrattato. Inforna a 180° per 35-40 minuti e lascia riposare per 4-5 minuti prima di servire.

Gattò di patate

Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **6 persone**

1,5 kg di patate a pasta bianca - latte - 3 uova - 80 g di grana padano grattugiato - 50 g di pecorino grattugiato - 100 g di prosciutto cotto in una sola fetta - 200 g di provola affumicata - 1 ciuffo di prezzemolo - noce moscata - 80 g di burro - sale - pepe

1 Lava bene le patate, mettile in una casseruola, coprile con acqua fredda, aggiungi il sale e cuocile per 40 minuti dal bollore. Scolale, sbucciale ancora calde e passale subito nello schiacciapatate facendole cadere direttamente in una ciotola.

2 Al purè tiepido ottenuto, incorpora ora il burro morbido a fiocchetti, qualche cucchiaio di latte e mescola fino a ottenere un composto soffice. Amalgama quindi il grana grattugiato, il pecorino, le uova sbattute, il prosciutto a dadini, il prezzemolo tritato, una grattata di noce moscata, sale e pepe. Infine taglia la provola a fettine non troppo sottili.

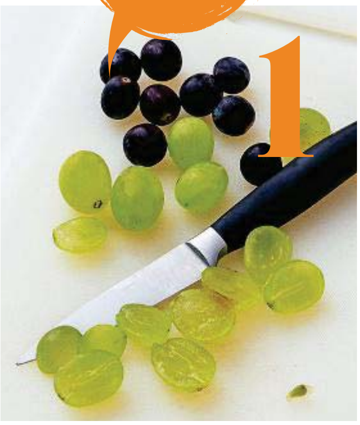
3 Fodera una teglia con carta da forno bagnata e strizzata. Disponi sul fondo metà del composto di patate preparato e livellalo con una spatolina umida. Metti sopra le fettine di provola e copri con il composto di patate rimasto. Livella ancora bene con la spatolina, chiudi con alluminio e metti in freezer al massimo per 1 mese.

passo a passo



FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo







PER SERVIRE
Lascia scongelare il budino e il succo d'agrume in frigorifero. Versa il succo in un pentolino, aggiungi 1 cucchiaio di zucchero di canna e fai ridurre il composto a fiamma bassa, in modo da ottenere una salsina sciropposa. Immergi il budino in una ciotola con acqua calda per pochi secondi, rovescialo su un piatto e completa con la salsina di agrumi e qualche grappolino d'uva.



Budino di riso e uva

Preparazione **30 minuti**
Cottura **80 minuti**
Dosi per **6 persone**

100 g di farina di riso - 5 dl di latte - 50 g di zucchero - 3 uova - 30 g di burro - 10 acini d'uva bianca e 10 d'uva nera - 1 arancia e 1 limone non trattati - sale

1 Metti in un pentolino la farina di riso, lo zucchero e un pizzico di sale; aggiungi poco latte poco per volta, mescolando. Porta tutto a ebollizione a fuoco basso e fai cuocere per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Intanto, lava e asciuga gli acini d'uva, tagliali a metà ed elimina i semi con la punta di un coltellino. Lava l'arancia e il limone e grattugiane la scorza. Spremi il succo degli agrumi, mettilo in un vasetto a chiusura ermetica e congelalo.

2 Togli il pentolino dal fuoco e aggiungi 20 g di burro, l'uva preparata e metà della scorza grattugiata degli agrumi; lascia intiepidire.

3 Incorpora le uova, uno alla volta, mescolando bene. Ungi con il burro rimasto uno stampo per budino a pareti lisce da circa 750 ml. Versa il composto preparato nello stampo e fai cuocere a bagnomaria in forno già caldo a 180° per circa 1 ora. Lascia raffreddare il budino, chiudi con alluminio e metti in freezer al massimo per 15 giorni.

FOTO DI MAURO PADULA



Schesir®
NATURE FOR CAT
con CERNIA
con DENTICE
con TRIGLIA
con LAMPUGA
con CALAMARI
con ORATA
con SPIGOLA
con RICCIOLA
LE NUOVE SPECIALITÀ DEL MARE 85g
CON INGREDIENTI NATURALI AL 100%.
CRUELTY Free
OCEAN FRIENDLY
www.schesir.com | seguici su
20th anniversary
1999 - 2019



con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI**

Risotto alla pescatora

Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora e 5 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g riso Carnaroli - 400 g cozze - 400 g vongole veraci - 500 g di calamaretti - 8 gamberi - brodo vegetale - 1 dl di vino bianco - un ciuffo di prezzemolo - 1 peperoncino - 1 scalogno - 40 g pecorino grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale

1 Metti le vongole in una ciotola con acqua fredda salata per 2 ore. Intanto elimina il bisso delle cozze e puliscile bene sotto l'acqua fredda corrente per eliminare tutte le incrostazioni. Sguscia i gamberi, incidili sul dorso ed elimina i filetti neri; tieni da parte gusci e teste. Pulisci i calamaretti, taglia le sacche ad anelli e i tentacoli in 2-3 pezzi. Metti teste e gusci dei gamberi in una pentola con 1 litro di brodo e lascia sobbollire per 30 minuti, schiacciando teste e gusci con la forchetta; filtra e tieni da parte.

2 Scalda la pentola a pressione senza coperchio. Alza la fiamma e unisci le vongole sgocciolate e la metà del vino, sovrapponi il coperchio senza chiudere ermeticamente e lascia aprire i gusci, sgocciola le vongole, filtra il liquido e tienilo da parte. Fai aprire le cozze nello stesso modo. Miscela i liquidi di cottura dei molluschi con il brodo preparato, in modo da ottenere circa 8 dl. Sciacqua la pentola e fai appassire lo scalogno tritato con il peperoncino in 2-3 cucchiai d'olio. Unisci i gamberi, saltali per 1 minuto e toglili dalla pentola. Aggiungi i calamari, bagna con 0,5 dl di brodo, chiudi con il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo; quindi abbassa al minimo e cuoci per 15 minuti.

3 Nel frattempo fai tostare il riso in una padella antiaderente senza unire grassi, quindi spegni la pentola a pressione, fai sfogare il vapore, apri il coperchio e versa il riso tostato. Versa anche il brodo rimasto, chiudi di nuovo, alza il fuoco al massimo e aspetta il sibilo. Abbassa al minimo e cuoci per 7 minuti. Spegni e fai sfogare il vapore. Riunisci nella pentola cozze e vongole sgusciate e i gamberi. Manteca con 1 cucchiaio d'olio e il pecorino, mescola e lascia riposare per 1-2 minuti. Profuma con il prezzemolo tritato e servi.

passo a passo









FOTO DI MAURO PADULA

LA COTTURA TRADIZIONALE
Utilizza una casseruola al posto della pentola a pressione per aprire cozze e vongole e per saltare i gamberi. Cuoci i calamari per 30 minuti nella casseruola, unisci il riso e cuocilo per 16-18 minuti, versando il brodo miscelato con il liquido dei molluschi poco alla volta e mescolando a ogni aggiunta. Unisci tutti gli ingredienti e manteca come spiegato sopra.

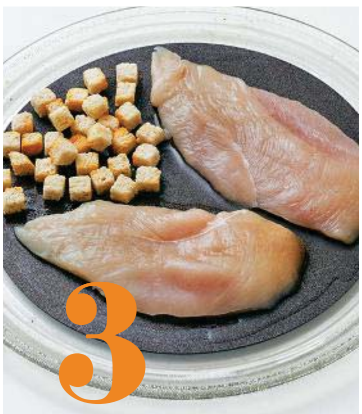
con il microonde

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo









LA COTTURA TRADIZIONALE
Prepara l'insalata e la salsina come spiegato. Scalda una bistecchiera, tosta le fette di pane private della crosta 1-2 minuti per parte e tagliale a dadi. Sulla stessa griglia i due filetti di pollo per 5-6 minuti per parte e riducili a fette. Componi il piatto come spiegato e servi.

Caesar salad tiepida

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di petto di pollo - 300 g di pane casereccio - 1 spicchio d'aglio - 1 cespo di lattuga romana - 100 g di parmigiano reggiano - senape di Digione - 1 uovo - 1 limone - salsa Worcestershire - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Elimina il torsolo della lattuga, sfogliala, lavala e asciugala con la centrifuga. Sovrapponi 3-4 foglie per volta e tagliale a listarelle. Spella l'aglio, taglialo a pezzetti e mettilo in un piccolo mixer. Sguscia l'uovo nel mixer e aggiungi 3-4 cucchiai d'olio, 1-2 cucchiai di succo di limone, 1 cucchiaino di salsa Worcestershire, 1 cucchiaino di senape, pepe e sale. Frulla a lungo in modo da ottenere una salsa ben omogenea.
2 Sciacqua il petto di pollo e asciugalo. Incidilo nel senso della lunghezza ed elimina l'osso, la cartilagine ed eventuali parti grasse. Taglia i due filetti ottenuti a fette spesse 1 cm abbondante. Elimina la crosta del pane, poi taglialo a fette e quindi a dadi di 2 cm di lato.
3 Ungi con un filo d'olio la teglia crips del microonde, disponi le fette di pollo e i dadi di pane. Cuoci per 3 minuti, estrai la teglia, gira il pollo, mescola il pane e prosegui la cottura per altri 2-3 minuti. Sforna e lascia riposare per un paio di minuti. Metti l'insalata sul fondo di un piatto e disponi sopra pollo, pane tiepido e parmigiano in scaglie. Servi con la salsina a parte.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal macellaio

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
È IL TAGLIO UTILIZZATO PER IL CHURRASCO ARGENTINO



Tenero e saporito
Per via delle sottili venature di grasso che lo attraversano, rimane morbido anche dopo le lunghe cotture: dai brasati agli spezzatini, fino a ottimi arrosti.

CODONE di MANZO

Fra i tagli del manzo è tra i meno conosciuti, tanto che spesso viene associato allo scamone, del quale è la parte finale.
È una carne caratterizzata da venature di grasso tra le fibre che le danno il tipico aspetto **marezzato** e che, sciogliendosi durante la cottura - in umido, arrosto, alla griglia - la mantengono irresistibilmente succosa, morbida e saporita.
Altra caratteristica del codone è la **copertina di grasso** che lo riveste, dello spessore di circa 1 cm. Può essere separata, ma nelle preparazioni arrosto si rivela una "protezione" naturale che esclude la necessità di bardare la carne con lardo o pancetta.
Infatti, nella cucina del Sud America il codone intero, con il suo grasso, è insostituibile per la tipica **picanha** brasiliana (sorta di arrosto alla griglia); tagliato a fette spesse, è un must del **churrasco**, grigliata mista alla brace diffusa in Argentina.

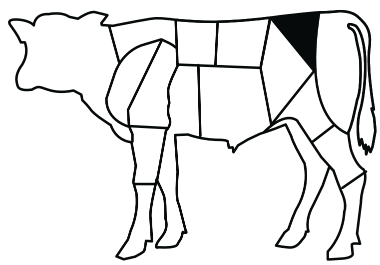
consigli utili

BISTECCHE succulente

Il codone è ottimo anche per gustose bistecche alla griglia: taglia la carne a fette di 2 cm di spessore, tenendo la parte grassa rivolta verso l'alto e aiutandoti con un coltello ben affilato (oppure chiedilo al tuo macellaio). Cospargi le bistecche di sale e cuocile sulla griglia 6 minuti per parte, fino a quando il grasso sarà croccante.

Il taglio

E un taglio di prima scelta, dalla caratteristica forma triangolare, che intero pesa circa 1,5 kg. Viene ricavato dal quarto posteriore del bovino situata alla fine della colonna vertebrale.



120

CALORIE PER 100 GRAMMI

Può essere più o meno marezzato, a seconda dell'animale, perciò il valore medio varia tra le 119 e le 150 calorie, senza lo strato di grasso che lo ricopre.

Roast beef con burro alla senape

Preparazione **20 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **6-8 persone**

1,5 kg di codone di manzo in un solo pezzo - 1 mazzetto aromatico (salvia, timo e rosmarino) - 2 cucchiai di senape - brodo di carne - 80 g di burro - sale e pepe

Riduci il burro morbido a pezzetti, raccoglili in una ciotola, aggiungi la senape e lavorali a crema. Massaggia la carne con metà del mix preparato, coprila con pellicola e falla riposare per 2 ore. Elimina la pellicola, sistema la carne in una teglia e cuocila nel forno già caldo a 220° per 20 minuti. Sforna, abbassa la temperatura a 170°, avvolgi la carne in alluminio, sigilla il cartoccio e inforna di nuovo per 35 minuti (o 45-50 se preferisci la carne ben cotta). **Togli il cartoccio** dal forno, aprilo con cautela, versa in una casseruolina il sugo che si è formato all'interno e aggiungi quello sul fondo della teglia. Metti l'arrosto di nuovo nel recipiente e inforna a 230° per 5 minuti. Spegni e fai riposare. **Diluisci il sugo** con un mestolino di brodo caldo, aggiungi le erbe, fai addensare a fuoco vivo, passa tutto al colino per filtrare, regola di sale e pepa. Con il mix di burro e senape rimasto, spennella la superficie dell'arrosto e affettalo. Servilo con il suo sughetto.



Picanha grigliata al forno

Preparazione **30 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di codone di manzo non privato del grasso superficiale) - senape - 2 rametti di rosmarino - 2 spicchi d'aglio - 1 peperone giallo - 1 peperone rosso - 6 pomodori ramati - aceto di vino bianco - 1 cipolla rossa - tabasco - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale e pepe



STEP BY STEP



1

Prepara un trito con gli aghi di rosmarino, 1 spicchio d'aglio spellato e 1 cucchiaino di sale. Spolverizza la carne con il mix e con una macinata di pepe. Spalma sulla superficie del codone 1-2 cucchiai di senape e massaggia bene con le dita, per farla penetrare. Lega la carne con più giri di spago da cucina.



2

Spella i due peperoni aiutandoti con un pelapatate, elimina il picciolo e i semi interni. Taglia a metà i pomodori, elimina i semi, salali e lasciali sgocciolare. Taglia a dadini tutte le verdure, compresa la cipolla spellata. Unisci lo spicchio d'aglio rimasto tritato con un pizzico di sale, 5 cucchiai d'olio, 1-2 cucchiai di aceto, qualche goccia di tabasco e poco prezzemolo tritato. Mescola bene la vinaigrette ottenuta.



3

Scalda il forno alla massima temperatura. Metti la picanha con la parte del grasso rivolta verso l'alto sulla griglia e posiziona sotto una teglia piena d'acqua. Cuoci la carne per 25-30 minuti. Accendi il grill e prosegui la cottura per 5 minuti, girando la carne un paio di volte. Falla riposare per 5 minuti avvolta in alluminio, elimina lo spago, tagliala a fette e servile con la dadolata di verdure e la salsa preparate.

GRUPPO MONDADORI

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.p.A.

Sede Legale in Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 67.979.168,40 - Codice fiscale e Registro delle Imprese di Milano n° 07012130584

Pubblicazione in adempimento e secondo le modalità della legge 5 agosto 1981 n. 416 così come modificata dalla legge 23 dicembre 1996, n. 650

Stato Patrimoniale al 31 dicembre 2018

ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	128.877.436
Investimenti immobiliari	-
Terreni e fabbricati	2.593.467
Impianti e macchinari	847.677
Altre immobilizzazioni materiali	1.960.703
Immobili, impianti e macchinari	5.401.848
Partecipazioni	404.738.917
Attività finanziarie non correnti	500.000
Attività per imposte anticipate	6.514.969
Altre attività non correnti	295.988
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**546.329.157**
Crediti tributari	29.485.163
Altre attività correnti	4.903.654
Rimanenze	5.072.905
Crediti commerciali	45.291.732
Altre attività finanziarie correnti	62.972.862
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	76.837.332
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**224.563.648**
Attività destinate alla dismissione o cessate	64.092.382
TOTALE ATTIVO	**834.985.187**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	67.979.168
Azioni proprie	(2.282.396)
Altre riserve e risultati portati a nuovo	253.408.440
Utile (perdita) dell'esercizio	(177.130.510)
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**141.974.702**
Fondi	36.747.918
Indennità di fine rapporto	10.733.145
Passività finanziarie non correnti	114.997.243
Passività per imposte differite	28.324.295
Altre passività non correnti	-
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**190.802.601**
Debiti per imposte sul reddito	-
Altre passività correnti	37.329.900
Debiti commerciali	73.097.956
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	391.780.028
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**502.207.884**
Passività destinate alla dismissione o cessate	-
TOTALE PASSIVO	**834.985.187**

Conto Economico	Esercizio 2018 (Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**256.625.974**
Decremento (incremento) delle rimanenze	961.215
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	22.052.680
Costi per servizi	167.620.158
Costo del personale	82.226.324
Oneri (proventi) diversi	(9.211.702)
MARGINE OPERATIVO LORDO	**(7.022.701)**
Ammortamenti di immobili, impianti e macchinari	1.154.086
Ammortamenti e svalutazioni delle attività immateriali	3.913.397
RISULTATO OPERATIVO	**(12.090.184)**
Proventi (oneri) finanziari	(4.463.406)
Proventi (oneri) da partecipazioni	30.439.677
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**13.886.087**
Imposte sul reddito	(3.322.447)
RISULTATO DERIVANTE DALLE ATTIVITÀ IN CONTINUITÀ	**17.208.534**
Proventi (oneri) da attività dismesse	(194.339.044)
RISULTATO NETTO	**(177.130.510)**

Prospetto di dettaglio dei ricavi delle attività editoriali al 31 dicembre 2018

RICAVI DELLE VENDITE DI COPIE	108.902.559
RICAVI DELLA VENDITA DI SPAZI PUBBLICITARI	50.764.792
di cui diretta	202.364
di cui tramite concessionaria	50.562.428
RICAVI DA EDITORIA ON LINE	20.743.957
di cui per abbonamenti	1.762.868
di cui per pubblicità	18.981.089
RICAVI DA VENDITA DI INFORMAZIONI	2.123.154
RICAVI DA ALTRA ATTIVITÀ EDITORIALE	4.085.274
TOTALE RICAVI	**186.619.736**

Bilancio Consolidato del Gruppo Mondadori al 31 dicembre 2018

ATTIVO	(Valori in Euro/migliaia)
Attività immateriali	226.672
Investimenti immobiliari	-
Terreni e fabbricati	2.593
Impianti e macchinari	3.082
Altre immobilizzazioni materiali	13.460
Immobili, impianti e macchinari	19.135
Partecipazioni contabilizzate con il metodo del patrimonio netto	31.820
Altre partecipazioni	439
TOTALE PARTECIPAZIONI	**32.259**
Attività finanziarie non correnti	500
Attività per imposte anticipate	61.408
Altre attività non correnti	566
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**340.540**
Crediti tributari	24.630
Altre attività correnti	83.878
Rimanenze	122.336
Crediti commerciali	219.031
Altre attività finanziarie correnti	7.861
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	82.358
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**540.094**
Attività dismesse	229.743
TOTALE ATTIVO	**1.110.377**

PASSIVO	(Valori in Euro/migliaia)
Capitale sociale	67.979
Riserva sovrapprezzo azioni	-
Azioni proprie	(2.282)
Altre riserve e risultati portati a nuovo	253.411
Utile (perdita) dell'esercizio	(177.133)
PATRIMONIO NETTO DI PERTINENZA DEL GRUPPO	**141.975**
Capitale e riserve di pertinenza di terzi azionisti	28.724
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**170.699**
Fondi	69.826
Indennità di fine rapporto	33.458
Passività finanziarie non correnti	115.055
Passività per imposte differite	38.113
Altre passività non correnti	-
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**256.452**
Debiti per imposte sul reddito	15.292
Altre passività correnti	146.258
Debiti commerciali	258.104
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	126.809
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**546.463**
Passività dismesse	136.763
TOTALE PASSIVO	**1.110.377**

Conto Economico Consolidato	Esercizio 2018 (Valori in Euro/migliaia)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**891.077**
Decremento (incremento) delle rimanenze	(325)
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	162.929
Costi per servizi	496.446
Costo del personale	157.627
Oneri (proventi) diversi	(3.095)
MARGINE OPERATIVO LORDO	**77.495**
Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	5.089
Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	16.160
Perdite di valore di partecipazioni contabilizzate con il metodo del patrimonio netto e di altre imprese	5.000
RISULTATO OPERATIVO	**51.246**
Proventi (oneri) finanziari	(6.020)
Proventi (oneri) da altre partecipazioni	(13.162)
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**32.064**
Imposte sul reddito	14.885
RISULTATO DERIVANTE DALLE ATTIVITÀ IN CONTINUITÀ	**17.179**
Risultato delle attività in dismissione	(192.351)
RISULTATO NETTO	**(175.172)**
Attribuibile a:	
- Interessenze di terzi azionisti	**1.961**
- Azionisti della controllante	**(177.133)**
Risultato per azione delle attività in continuità (espresso in unità di Euro)	0,066
Risultato diluito per azione delle attività in continuità (espresso in unità di Euro)	0,066
Risultato netto per azione (espresso in unità di Euro)	(0,680)
Risultato netto diluito per azione (espresso in unità di Euro)	(0,678)

dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

cannolicchi

Sono molluschi bivalvi piuttosto pregiati perché, a differenza di altri frutti di mare come cozze e vongole, non vengono allevati e il prodotto sul mercato è totalmente pescato. Si riconoscono per la caratteristica **forma cilindrica** del guscio, liscio e fragile, che arriva fino a 15 cm di lunghezza: da un'estremità sporge il cosiddetto "piede", l'organo di movimento, dall'altra i due sifoni. Infatti, i cannolicchi vivono infossati nella sabbia, in posizione verticale, in particolare lungo i litorali dell'Alto Adriatico. Di gusto delicato, richiedono **cotture molto brevi**, altrimenti rischiano di diventare gommosi. Al momento dell'acquisto, controlla che il guscio sia **ben chiuso** (quelli rotti o aperti vanno scartati) e che la confezione abbia l'etichetta che ne indica la provenienza, la data di confezionamento e scadenza.

Il test freschezza

Tocca la polpa che sporge dal guscio: i cannolicchi vivi e in buona salute la ritraggono appena entra in contatto con un corpo esterno.



A mazzetti

Si vendono legati a mazzetti come gli asparagi, all'interno di reticelle sigillate. In frigo si conservano per un giorno.

LO SAPEVI CHE...

VENGONO CHIAMATI ANCHE CAPPELUNGHE

consigli utili

COME PULIRLI

Vivendo conficcati nella sabbia, i cannolicchi richiedono un'accurata pulizia per eliminare i residui di granellini che potrebbero rovinare il risultato finale del piatto. Come le vongole, vanno fatti spurgare in acqua fredda salata per un paio d'ore, con l'accortezza di tenerli "in piedi" (con i sifoni in alto). Dopo averli aperti, è necessario eliminare delicatamente la sacca nera intestinale, per poi risciacquarli sotto l'acqua corrente prima di cucinarli.

Quali cotture

Le preparazioni più brevi e semplici sono quelle che li valorizzano maggiormente: cotti alla piastra o gratinati al forno, ma anche nei risotti e nei sughi per la pasta.

90

CALORIE PER 100 G

Ricchi di proteine e sali minerali (fosforo, ferro e sodio), sono poveri di grassi e calorie, come quasi tutti i molluschi: solo 90 ogni 100 grammi di prodotto.

Al super

I cannolicchi si trovano in vendita anche surgelati: provengono dall'Atlantico, sono più grandi di quelli nostrani e più economici, anche se meno saporiti.

Bucatini al finocchietto con mollica tostata

Preparazione **30 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di bucatini - 1 kg di cannolicchi già spurgati - 1 filetto d'acciuga sott'olio - 40 g di mollica - finocchietto selvatico - vino bianco secco - 3 spicchi d'aglio - 1 peperoncino - olio extravergine d'oliva - sale

Scalda una casseruola con 2 spicchi d'aglio, unisci i cannolicchi, bagna con 1 bicchiere di vino, copri e fai aprire i molluschi. Sgocciolali con un mestolo forato e sgusciali, tranne 8; elimina il sacchettino scuro attaccato a ciascun mollusco. Filtra il liquido di cottura e tienilo da parte. **Spella l'aglio** rimasto; incidi il peperoncino, elimina i semi e tritalo con l'aglio. Scalda 4-5 cucchiai d'olio nella casseruola sciacquata e fai appassire il mix aromatico con l'acciuga finché si sarà disfatta. Aggiungi il liquido di cottura dei cannolicchi. **Lessa i bucatini** in acqua bollente poco salata per i 2/3 del tempo indicato sulla confezione. Sgocciolali, trasferiscili nella casseruola con il sughetto e portali a cottura: dovranno assorbire tutto il liquido dei cannolicchi. Aggiungi i molluschi sgusciati, il finocchietto tagliuzzato e fai insaporire. Completa con i cannolicchi tenuti da parte e la mollica tostata in un padellino con 2 cucchiai d'olio.





Cannolicchi gratinati

Preparazione **20 minuti**
Cottura **8 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di cannolicchi - 100 g di pangrattato - 30 g di grana padano grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

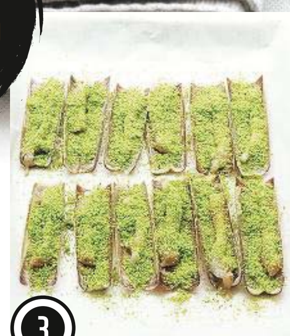
STEP BY STEP



1 **Prepara il trito aromatico:** lava il prezzemolo, asciugalo e stacca le foglioline. Spella lo spicchio d'aglio, elimina il germoglio centrale e mettilo nel mixer con il pangrattato, le foglie di prezzemolo, il grana padano, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Frulla tutto, fino a ottenere un composto omogeneo.



2 **Sciacqua i cannolicchi** sotto l'acqua fredda corrente e aprili a crudo, infilando la lama di un coltellino tra le due valve. Elimina la sacca nera attaccata al corpo dei molluschi, sciacquali di nuovo, lava anche le conchiglie e riposizionaci i molluschi.



3 **Fodera la placca** con carta da forno, disponici sopra i cannolicchi, cospargili con il trito aromatico preparato, un filo d'olio e cuocili nel forno già caldo a 220° per 7-8 minuti, finché la superficie sarà dorata. Servili caldi.

MEDIAMOND

MEDIAMOND S.p.A.
Sede: Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 2.400.000
Iscritta al Tribunale di Milano n.06703540960 - Codice Fiscale 06703540960
Società per azioni - soci Direct Channel S.p.A. e Publitalia 80 S.p.A.

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2018

ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	2.170.000
Investimenti immobiliari	
Terreni e fabbricati	
Impianti e macchinari	
Altre immobilizzazioni materiali	61.002
Immobili, impianti e macchinari	**61.002**
Partecipazioni contabilizzate al costo	
Altre partecipazioni	0
Totale partecipazioni	**0**
Attività finanziarie non correnti	0
Attività per imposte anticipate	670.162
Altre attività non correnti	
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**2.901.164**
Crediti tributari	4.668.126
Altre attività correnti	189.710
Rimanenze	
Crediti commerciali	107.811.181
Altre attività finanziarie correnti	4.329.327
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	200
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**116.998.544**
Attività destinate alla dismissione	
TOTALE ATTIVO	**119.899.708**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	2.400.000
Riserva sovrapprezzo azioni	
Altre riserve e risultati portati a nuovo	1.476.849
Utile (perdita) dell'esercizio	218.791
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**4.095.640**
Fondi	983.514
Indennità di fine rapporto	3.299.913
Passività finanziarie non correnti	
Passività per imposte differite	83.618
Altre passività non correnti	
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**4.367.045**
Debiti per imposte sul reddito	530.733
Altre passività correnti	7.973.680
Debiti commerciali	102.705.309
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	227.301
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**111.437.023**
Passività destinate alla dismissione	
TOTALE PASSIVO	**119.899.708**

Conto economico Esercizio 2018	(Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**231.977.946**
Variazione delle rimanenze	
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	
Costi per servizi	-224.092.202
Costo del personale	-12.945.053
Oneri (proventi) diversi	5.645.264
MARGINE OPERATIVO LORDO	**585.955**
Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	-55.327
Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	
RISULTATO OPERATIVO	**530.628**
Proventi (oneri) finanziari	7.423
Proventi (oneri) da altre partecipazioni	
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**538.051**
Imposte sul reddito	-319.260
RISULTATO NETTO	**218.791**

ELENCO DELLE TESTATE SERVITE

- CASAFACILE
- CASABELLA
- CHI
- CHI COLLEZIONE
- CONFIDENZE
- CUCINA MODERNA
- DONNA MODERNA
- FOCUS
- FOCUS DOMANDE & RISPOSTE
- FOCUS EXTRA
- FOCUS JUNIOR
- FOCUS JUNIOR PER GIOCO
- FOCUS JUNIOR STAR
- FOCUS PICO
- FOCUS PICO GIOCA
- FOCUS STORIA
- FOCUS STORIA COLLECTION
- FOCUS STORIA WARS
- FOCUS WILD
- GIALLO ZAFFERANO
- GRAZIA
- GUIDA TV
- ICON
- IL MIO PAPA
- INTERNI
- NOSTROFIGLIO
- PROMETEO
- SALE & PEPE
- SPY
- STARBENE
- TELEPIÙ
- TU STYLE
- TV SORRISI E CANZONI
- UOMINI E DONNE MAGAZINE

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Mauro Cominelli, Francesca Romana Mezzadri, Monica Cesari Sartoni, Daniela Malavasi, Paola Mancuso, Eleni Pisano, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Felice Scoccimarro, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani



"Che dire? Quando la cotoletta chiama, io rispondo! E qui l'amata fettina si è vestita anche di bacon e uovo all'occhio di bue. Cosa volere di più?"



"Onestamente non conoscevo le boghe e sono felice di averle scoperte. Oltre a essere ottime ed economiche, forniscono Omega-3 a gogo".



"Realizzare questa crostata mi ha permesso di mettere in pratica trucchi da pasticcera: seguendoli fedelmente, senza improvvisare, ho ottenuto un risultato a dir poco perfetto!"

"C'è una cosa che mi farebbe amare questi porcini più di quanto me li sia già goduti: andare io stessa a cercarli. E penso proprio che lo farò".



"Croccanti, spalmate d'acciuga e olive, infilzate negli spiedini... E così i miei ragazzi hanno detto: papà, come sono buone le verdure!"



NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL 18 SETTEMBRE

31 idee CON LE MELE

Nei dolci, nelle insalate, nei risotti, nelle tartine, nei canederli, ripiene di carne e persino come cordon bleu

menu a tutto wok

Spaghetti con la zucca, bocconcini di manzo agli ortaggi e un dolce alla farina di castagne cucinati nella padella che viene dall'Oriente

Sfida "in crosta"

Aurora, Giovanni e Manuel si contendono la palma del migliore proponendoci un filetto, un salmone e un mix di verdure racchiusi in tre gusci croccanti

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

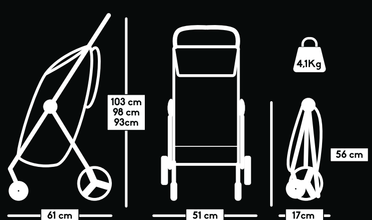
Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018

È ora di fare la spesa giusta!

GO FAST



Carrello per la spesa con telaio in alluminio, manubrio in gomma antiscivolo regolabile in 3 altezze. Dotato di ampia borsa, 2 tasche portaoggetti e sacca termica facilmente rimovibile. Quando è chiuso è super compatto.





- Maneggevole e leggero
- Super compatto
- Manico regolabile
- Sacca spesa capiente (46 lt.)
- Borsa termica removibile (8 lt.)
- Catarifrangenti laterali

FOPPAPEDRETTI®

GO FAST è disponibile in più colori

Seguici su facebook. Instagram

www.foppapedretti.it
shop.foppapedretti.it

LucianoConsolini&ArtmachineAssociati


stufferofficial
Vorrei essere la tua dolce metà!
270g
STUFFER
Crea...
SFOGLIA di Farro
RETTANGOLARE
100% FARINA DI FARRO
SFOGLIA DI FARRO
100% FARINA DI FARRO
Cuciniamo insieme! È splendido collaborare per dar vita a piatti fantastici che regalino un sorriso agli altri membri della famiglia.
... e proprio per questo è nata la linea Stuffer Crea.
Scopri tante gustose ricette su www.stuffer.it
STUFFER
Crea...